New York Times best selling authors

શ્રી

આંતરરાષ્ટ્રીય બેસ્ટ સેલિંગ
'યૂકેન હીલ યોર લાઈફ' નાં લેખક દ્વારા લિખિત

YOU CAN CREATE AN EXCEPTIONAL LIFE

અનોખી જિંદગી

લુઈસ હે
શેરિલ રિચર્ડસન

Shree Since 1928 GAJANAN

HAY HOUSE

અનોખી જિંદગી

લુઈસ હે એ આખી દુનિયાના અગણિત લોકો માટે તેમને હતાશાના અંધકારમાંથી બહાર કાઢી બેહતર જીવનનાં ઉજાસમાં લાવી દીવાદાંડીનું કામ કર્યું છે. શેરિલ રિચાર્ડસન એક છે જેના પર 'લુઈસ હે' એ પોતે સૌથી વધુ વેચાતા લેખિકા બન્યા પહેલા ખાસ્સો પ્રભાવ પાડયો છે.

તો આ બંને તેમનું સામુહિક શાણપણ એક પુસ્તકમાં ઠાલવે ત્યારે શું થાય?

પરિણામ તમારા હાથમાં છે. લુઈસ અને શેરિલ જેમ જેમ સશક્તિકરણ કરતાં આત્મીય વાર્તાલાપમાં જોડાશે તેમ તેમ તમને લાગશે કે તમે તમારા શ્રેષ્ઠ મિત્રો સાથે લંચ લેવાની અને સ્વ સશક્તિકરણની ચળવળની આ બે અગ્રણીઓનાં માસ્ટર કલાસમાં ઉપસ્થિત રહેતી ક્રિયા એક સાથે કરો છો.

જેમ લુઈસ અને શેરિલ સમગ્ર ઉત્તર અમેરિકા અને યુરોપ સાથે પ્રવાસ કરે છે તેમ તેમણે આપણી જાત અને આપણાં શરીરને ચાહવાનું મહત્ત્વ, સજાગતા પૂર્વક ધૈર્ય પ્રાપ્ત કરવું, વિશ્વને સાચી સંપત્તિ અને સમૃધ્ધિ આપવી, પરિવાર અને મિત્રો તથા કામના સ્થળે બંને ઠેકાણે હકારાત્મક સંબધોનું સ્વરૂપ આપવા સહિતનાં વ્યાપક શ્રેણીના મુદ્દાઓની ચર્ચા કરે છે.

આ બે સ્ત્રીઓ પોતે જો આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતોની આ પાનાઓ પર ચર્ચા કરે છે તે ખરેખર સફળ થાય છે તેનો જીવંત પુરાવો તેઓ પોતે છે. આ પુસ્તક તમે વાંચતા જશો તેમ તમને ખબર પડશે કે તમારી પોતાની પાસે પણ અપવાદરૂપ જિંદગી સર્જવાની ક્ષમતા છે !

લુઈસ હે : આંતરરાષ્ટ્રીય બેસ્ટ સેલર 'યુ કેન હીલ યોર લાઈફ' ના લેખિકા છે તેમજ આધ્યાત્મિક વ્યાખ્યાતા અને શિક્ષક છે. તેમનાં પુસ્તકોની દુનિયાભરમાં પાંચ કરોડથી વધુ નકલો વેચાઈ છે. ૨૫ વર્ષથી વધુ સમયથી તેમણે દુનિયાભરમાં લોકોને વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ અને સ્વ દુરસ્તી માટે પોતાની જ સર્જન શક્તિનો પુરી ક્ષમતાથી ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરી છે. તેમણે 'ધી ઓપ્રાહ વિન્ફ્રી શો' અને અમેરિકા તેમજ વિદેશોમાં અન્ય ઘણાં ટીવી અને રેડિયો પ્રોગ્રામમાં ભાગ લીધો છે.

શેરિલ રિચાર્ડસન : 'ટેઈક ટાઈમ ફોર યોર લાઈફ', 'લાઈફ મેક ઓવર્સ', 'સ્ટેન્ડ અપ ફોર યોર લાઈફ', 'ધી અન મિટેકેબલ ટચ ઓફ ગ્રેસ' અને 'ધી આર્ટ ઓફ એક્સટ્રીમ સેલ્ફકેર' ના 'ન્યૂયોર્ક ટાઈમ્સ' ના બેસ્ટ સેલિંગ લેખિકા. વિશ્વભરમાં લોકોને તેમની જીવનની ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ કરવા માટે વેબસાઈટો www.cherylrichardson.com અને www. facebook.com/cherylrichardson, પર વિરાટ વેબ સમાજના તેઓ અગ્રણી છે. □

અનુક્રમણિકા

પરિચય

લુઈસ હે

ઘણાં વર્ષોથી મારી એક દઢ માન્યતા એ રહી છેઃ મારી આગળ બધું સરસ છે. એ એવો સગવડદાયક વિચાર છે, જે ભવિષ્ય માટેની તમામ ભીતિ દૂર કરે છે અને એ રોજ સવારે વિશ્વાસ સાથે અને હળવાશથી જાગવા દે છે. જિંદગી કઈ રીતે મારું તરતનું સાહસ લાવે છે તે જોવામાં મને ઘણીવાર આનંદ આવે છે અને આશ્ચર્ય પણ થાય છે.

હે હાઉસનાં સી.ઈ.ઓ. રીડ ટ્રેસી, હું અને શેરીલ સાથે મળીને એક પુસ્તક બનાવીએ, તેવી યોજના ઘડી રહ્યાં હોવાનું મેં સાંભળ્યું ત્યારે આવી જ લાગણી થઈ. આ વિચાર મારી ચેતનામાં શકયતાઓ સાથે પ્રવેશ્યો ત્યારે મારા ચહેરા પર એક મોટું સ્મિત આવ્યું.

પહેલાં તો મને ઘણા પ્રશ્નો થયાઃ અમે શેના વિષે લખીશું? અમે અમારી બે શૈલીઓનું સંયોજન કેવી રીતે કરીશું? અમે ઘણાં દૂર રહેવાથી જિંદગી અમને પૂરતાં સાથે રહેવાનો સમય આપશે? પણ તરત જ મને ખબર પડી કે જિંદગી આટલા ખુલ્લા આધાર સાથે આવી શકી ન હોત, અને છતાં તેણે આધાર ઢાંક્યા તો હતા જ - શેરિલ અને મને જુદાં જુદાં શહેરોમાં, અહીં અને પરદેશમાં એક-બે પ્રકરણ લખવાનો સંપૂર્ણ માત્રામાં સમય મળ્યો અને તે પણ અમે જ્યારે સાથે ન હતા ત્યારે અમે ઘણીવાર પાયજામામાં અને કુદરતી મેક અપ વગરના દેખાવમાં જાણે એક ઓરડામાં હોઈએ તેમ સ્કાઈપીથી સંપર્કમાં રહીશું.

શેરિલ અને મેં, અમે બન્નેએ અમારી જિંદગીમાં નાટયાત્મક વિધાયક ફેરફાર કર્યા અને અમે જે કંઈ શીખ્યાં તેની તમારી સાથે હિસ્સેદારી કરવા માંગીએ છીએ. આપણે સ્વસંભાળની કલાનો વ્યવહારમાં મૂકીએ અને અમને સાચું

લાગ્યું તે વિચારો કરવા માટે આપણાં મનને કેળવીએ તો આપણે તમામ આપણા જીવનની ગુણવત્તા સુધારી શકીએ. જ્યારે આપણે એવું કરીએ ત્યારે આપણે આપણા જીવનને સમૃદ્ધ કરવા માટે આનંદદાયી અનુભવોને નિમંત્રણ આપીએ છીએ.

મારા અને શેરિલના મગજમાં આ પદ્ધતિઓને સૌથી સરળ રીતે રજૂ કરવાનો ખ્યાલ હતો. જેથી તમે મનની શાંતિ, તંદુરસ્તી સાથે ચિંતામુકત રીતે, સગવડદાયી આવક સાથે અને સંબંધોનાં આનંદ સાથે જીવવાનું મળે તે તબક્કાવાર શીખી શકો. અત્યારે તો અમે તમને એક આનંદદાયી જિંદગીના સર્જક હોવાના શિકારની ભુલ-ભુલામણીમાંથી કઈ રીતે મુકત થવાય તે બતાવવા માંગતા હતાં.

આ પુસ્તકનું એક પછી એક પ્રકરણ વાંચશો એટલે તમે તમને મળનારી હળવાશની નોંધ લઈ શકશો, તમારો તણાવ અને ભય નાબૂદ થતો જોઈ શકશો અને તમને લાગશે કે જીવવા માટે બહેતર માર્ગ છે.

આ મંજિલ સુધી પહોંચવાની સ્પર્ધાની નહીં પણ ખુશીઓ લાવતી સફર છે. અમે તમને ચાહીએ છીએ અને તમે એક અપવાદરૂપ જિંદગીના નવા સાહસ તરફ આગળ વધો છો ત્યારે અમે ટેકો આપીએ છીએ.

□

એક અવકાશીય તાકાત છે, જેમણે આપણને બનાવ્યાં છે, સાચવ્યાં છે. એકબીજા સાથે જોડ્યાં છે... આપણા વિચારો, શબ્દો, કાર્યોને, આપણા અનુભવોને જોડ્યાં છે, જ્યારે આપણે એ શક્તિ સાથે એકબીજાના ભાગીદાર બનીને કાર્ય કરીએ છીએ ત્યારે એ નસીબ બની જાય છે. આપણે આપણા જ નસીબના માલિક બની જઈએ છીએ. આ વ્યાખ્યા સરળ છે :- એવું વિચારો જેનાથી તમે સારું અનુભવો; એવું કામ પસંદ કરો. જે તમને ગમે અને એવું કાર્ય કરો, જેમાં તમને આનંદ મળે. પછી એવો વિશ્વાસ રાખો કે તમે કરેલું કાર્ય તમારા જીવનમાં પ્રગતિ અને સુખ લાવશે જ.

પ્રસ્તાવ

શેરીલ રીચર્ડ

આ વ્યાખ્યાને કારણે મારા જીવનની ગુણવત્તા સુધારી ગઈ. તમારી પણ બદલાઈ જશે, સુધરી જશે. જ્યારે આ વ્યાખ્યા ને તમે અનુસરશો... એમાં વિશ્વાસ રાખશો. જીવન ચમત્કારિક રીતે બદલાઈ જશે. તમારા જીવનમાં માની ન શકાય તેવી અદ્ભુત તકો આવશે, જેનાથી તમારું જીવન પરિપૂર્ણ થશે અને તમે આ દુનિયામાં તમારી જાતને બધાથી અલગ જ માની શકશો. આ પુસ્તક મને મળેલી અમૂલ્ય તક સમાન છે.

તે દિવસે હું હે હાઉસના સીઈઓ રીડ ટ્રેસી સાથે બપોરનું ભોજન લેવા બેઠી ત્યારે ભર બપોરનો સમય હતો. રીડ અને હું એકબીજાને વર્ષોથી ઓળખતાં હતાં. તરતના ભૂતકાળમાં જ અમે બંનેએ એકસાથે એક વર્કશોપ કર્યો હતો, જેમાં ઘણા લોકો પોતાની કાર્યશકિત વધુ વિસ્તારવા માંગતા હતાં, અમે તમામ સભ્યો સાથે લેખિત, મૌખિક તેમજ રેડિયો, ટેલિવિઝનના તેમજ અન્ય માધ્યમથી જોડાયેલાં હતાં. અમે અમારા ગ્રાહકોનો વિશાળ વર્ગ ઊભો કરવા ચાહતાં હતાં. અમે એ વર્કશોપને 'બોલો...લખો અને

કહો...' જેવા શબ્દોથી નવાજતા હતાં... કહેતા હતા 'મૂવર્સ અને શેકર્સ' આગળ વધો અને બધાને વધારો... આના થકી અમે બહુ જ સારા આગેવાન અને પોતાનામાં વિશ્વાસ ધરાવતી વ્યકિતઓને મળ્યાં.

અમે જમતાં હતાં તે દરમ્યાન જ રીડે મને ઊંઘતી ઝડપી અને કહ્યું "હું તમારા નવા કાર્ય વિષે વિચાર કરતી હતી... તમે લુઈસ સાથે એક પુસ્તક લખો તો કેવું ? "

મેં મારો કાંટો સાવચેતીપૂર્વક મારી પ્લેટની બાજુમાં મૂકયો. ઊંચું જોઇ રીડને કહ્યું "લુઈસ હે !" મારા મોંમાં કોળિયો હતો અને ચહેરા પર ઐશ્વર્ય હતું.

'હા' એમણે કહ્યું... સ્મિત સાથે કહ્યું, "લુઈસ હે"

લુઈસ અમારા કાર્યમાં પ્રણેતા તરીકેનું સ્થાન ધરાવતા હતાં. 'તમે જ તમારા ઘડવૈયા થાઓ' એ ચળવળ, ઝુંબેશ કાર્ય એમણે જ શરૂ કર્યું હતું. લગભગ ૨૦ વર્ષથી હું એમને મગજ-શરીરની સારવારના પ્રણેતા સ્વરૂપે ઓળખતી હતી. રૂબરૂ નહીં પણ એમને લેખનકાર્યથી અને વક્તવ્યોથી "ઈ.સ. ૧૯૮૪માં એમનું પુસ્તક 'યુ કેન હીલ યોર લાઈફ' (તમે તમારું જીવન સંવારી શકો છો) પ્રકાશિત થયું. આ પુસ્તકમાં શરીર અને મનના-લાગણીઓના ચડાવ-ઉતાર સાથે કઈ રીતે તાદાત્મ્ય સ્થાપ્યું તે વિષે લખાયું હતું. મને ખબર હતી કે લુઈસના આ પુસ્તકની પાંચ કરોડ નકલ વેચાઈ હતી. આખી દુનિયાના લોકો એમના કાર્યથી અભિભૂત થયા હતા.

હું રીડ સામે તાકતી બેઠી હતી અને આ આખા કાર્યની એક ઝડપી ચલચિત્રની પટ્ટી મારી સામેથી પસાર થઇ ગઈ લુઈસ હેની સાથે લખવું ? મારું મગજ ઈ.સ. ૧૯૮૦ના દાયકાની મધ્યમાં પહોંચી ગયું. જ્યારે હું એક સામાન્ય સ્ત્રીની જેમ મારી જાતને શોધતી હતી. 'યુ કેન હીલ યોર લાઈફ' એ પહેલું પુસ્તક હતું. જેના થકી મેં મારા જીવનને સંવારવાની કોશિશ શરૂ કરી હતી.

કેમ્બ્રિજ, મેચ્યુસેટસ્માં જયારે હું હતી ત્યારે, આધ્યાત્મિક સંશોધન કેન્દ્રનો વિચાર રજૂ થયો હતો. ત્યાંના ડોકટરોએ અને દર્દીઓએ આધ્યાત્મિક રીતે સારવાર કઈ રીતે થઈ શકે તે પર અમને લુઈસ ત્યારે તેણીના એક પુસ્તક વિષે વ્યાખ્યાન આપવાની હતી અને મારે એને વિમાની મથકથી હોટલ સુધી લઈ જવાની હતી.

લુઈસને હવાઈ મથકથી હોટલ લઈ જવાની વાત ત્યારે ખૂબ ઉત્સાહપૂર્ણ હતી. હું ઉત્સુક હતી અને ખુશ પણ હતી કે હું એમને મળવાની હતી જેમણે મારા જીવનને ખૂબ અંદરથી સ્પર્શ્યું હતું. એટલી સરળતાથી અને ઝીણવટથી લખ્યું હતું કે એમ લાગે કે તેને દેવતાઈ અનુભવ થયો હશે. એમને ઘાતકી, મારામારી અને ગાળાગાળીભર્યો ભૂતકાળ ભૂલી તેણી કઈ રીતે શાંતિ અને સારવાર આપી ચમત્કાર સર્જતી વ્યકિત બની તે જોઈ મને પ્રેરણા મળી હતી. જીવનનો એક નવો અભિગમ મને શીખવા મળ્યો હતો. મેંમારે મારું જીવન બદલવું હતું. તો સૌ પ્રથમ મારે મારા વિચારો બદલવા પડે તેમ હતું. કોઈ બહાનાબાજી કર્યા વગર મારા જીવનરૂપી ગાડીના ડ્રાઈવર મારે જ બનવાનું હતું. મારે લાંબા ગાળા સુધી ચાલી શકે તેવા બદલાવ લાવવાના હતા.

જ્યારે હું હવાઈ મથક ગઈ, ત્યાં સુધી મારે મારો ઉત્સાહ ટકાવી રાખવાનો હતો. તેણીના સવાલો ચૂકવવાના હતા. તેણીને ઘણો બધો ટાઈમ પોતાને માટે જ આપવાનો હતો. જ્યારે હું પહોંચી ત્યારે મેં જોયું કે તેણીની કેલિફોર્નિયાની ફલાઈટ મોડી થતી હતી. આથી હું ગેટ પર બે કલાક બેઠી રહી. પણ મારો ઉત્સાહ ઠંડો પડ્યો નહીં એ વધ્યો જ્યારે લુઈસ પ્લેનમાંથી ઉતરી હું આગળ વધી અને મારી ઓળખાણ આપી. તેણી એ સ્મિત કરી મારી સાથે હસ્તધૂનન કર્યુ. પછી અમે કાર તરફ ગયા. હું હોટલ સુધી એક શબ્દ પણ બોલી શકી નહોતી.

જિંદગી ફરી એકવાર આટલાં વર્ષો પછી અમને મેળવવાની હતી પણ જુદા સંજોગોમાં એ છોકરી જે પોતાની જાતને ઈ.સ.૧૯૮૦માં શોધી રહી હતી તે હવે સ્ત્રી બની ચૂકી હતી, પુસ્તકો લખતી હતી. આ વખતે ફરી અમે હે હાઉસના રાત્રિભોજનના પ્રસંગે મળવાના હતા. એ પહેલી મુલાકાત બનવાની હતી પછી મુલાકાતોનો સિલસિલો ચાલુ રહેવાનો હતો. જેના દ્વારા અમે એકબીજાને વધુ સારી રીતે ઓળખવાનાં હતાં.

આટલાં વર્ષો પછી અમે મળવાનાં હતાં. તેણી પોતાના ૮૪મા વર્ષે પણ અતિશય શાલીનતાથી પોતાનું કામ કર્યે જતી હતી... જે અતિશય અદ્ભુત હતું.

એની અસર મારા પર સારી થઈ રહી હતી એવું હું દરેક દિવસે અનુભવતી હતી. મારો દરરોજ ગઈકાલ કરતાં વધુ સારી રીતે વીતતો હતો. હું જીવન પ્રત્યે વધુ ઉત્સાહી બનવા લાગી હતી. મને ગુસ્સો આપે કે ચીડ અનુભવાય તેવા વિચારોમાંથી સારા વિચારો તરફ કંઈ રીતે મન-મગજને બદલવું એ હું વધુ સારી રીતે શીખતી જતી હતી. થોડા વખત પછી એ

સંપૂર્ણ પણે હું કેળવી શકી. એક પછી એક બનતા બનાવો મને ઘણું બધું શિખવાડતા રહ્યાં. એમા કેન્દ્ર સ્વરૂપ વિચારો આ પ્રમાણે હતા.

મેં મારું કામ બધા સાથે મળીને સારી રીતે-વધુ ક્રિયાશીલ બનીને... આધ્યાત્મિક લોકો સાથે રહીને તેમના કાર્યમાં મદદરૂપ બનીને દુનિયાને વધુ સારી રીતે સારવાર લેવામાં મદદ કરી. સૌ પ્રથમ તો આ હકારાત્મક વિચારસરણીથી મને જ આશ્ચર્ય થયું. હું એકલી હતી અને બદલે હવે દરેક કાર્યનું કેન્દ્ર બની ગઈ હતી. બીજા બધા કરતાં આ કામ માટે હું વધુ વિચારાત્મક બની. જેમણે મને ચેલેન્જ કરી આગળ વધવા પ્રોત્સાહિત કરી, મારું જીવન બદલવામાં મદદ કરી. તેમના પ્રત્યે મેં વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું, મારી કાર્યશકિત એ મને નવીનતા બક્ષી.

જેમ જેમ હું રીડના સુઝાવ પ્રત્યે વિચારતી ગઈ. મેં નક્કી કર્યું કે જીવન ફરી એક નવો દરવાજો મારા માટે ખોલી રહ્યું છે. તો તે મારે અપનાવી લેવું જોઈએ. મેં લુઈસ સાથે નવું પુસ્તક લખવાનું નક્કી કરી નાખ્યું અને પૂછયું 'તો હવે એના પછીનું નવું કાર્ય શું છે ?"

એક અઠવાડિયા પછી લુઈસ અને હું અમારાં કામ વિષે ચર્ચા કરવા બેઠાં, અમે બંને કબૂલ થયાં કે પુસ્તક લખવું એ ખૂબ જ સરસ વિચાર છે અને અમે નક્કી કર્યું કે ઉંમર અને આવડત ને કારણે જિંદગીમાં વિશ્વાસ આવે છે. કોઈ પણ કાર્યની રૂપરેખા નક્કી કર્યા વગર અથવા અનુસર્યા વગર અમે આ પુસ્તક જ બધી વાત કહેશે તેવું નક્કી કર્યું. અને એવું થયું પણ ખરું.

ઉત્તર અમેરિકા અને યુરોપમાં વ્યાખ્યાન આપતી વખતે મને અને લુઈસને ખૂબ ગમ્યું. દરેક વ્યકિત સાથે દિલથી અને લાગણીપૂર્વકની આધ્યાત્મિક વાતો થઈ શકી, હા પુસ્તક મેં મારા દષ્ટિકોણથી લખ્યું હતું. પણ એમાં લુઈસનો અભિગમ સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકતી હતી, એમાં અમે પોતાની જાતને ચાહવા વિષે સારી રીતે ઘડપણ માણવા વિષે, શાંતિપૂર્વક જીવવા વિષે શાલીનતાભર્યુ જીવન વીતાવવા વિષે ઘણું બધું લખ્યું હતું.

આ અમારી અત્યંત ભાવભીની ઈચ્છા રહી છે કે અમારી વાતચીત દ્વારા તમે આધ્યાત્મિકતા સાધો, જે તમોનું જીવન વધુ સારું બનાવે. તમે દુનિયાનું સવોત્તમ સત્ય 'કે જિંદગી તમને ચાહે છે !' સમજી શકો. પામી શકો.
□

પ્રકરણ - ૧

ફોનનો જવાબ આપો અને મેઈલ ખોલો

તમારા જીવનને યોગ્ય દિશા આપવાનું તમારા હાથમાં છે.

હું મારા ઘરમાં મેસેચ્યુસેટ્સમાં છું. બહાર ઠંડીથી થીજી ગયેલી દુનિયા જોઉં છું. લુઈસને ફોન કરવા મનથી તૈયાર થઈ રહી છું. જે કેલિફોર્નિયામાં સૂરજની હૂંફમાં હશે. મારા કમ્પ્યુટરની બાજુમાં મારી પ્રિય ચાનો કપ પડયો છે. ચાની બ્રાન્ડ છે. 'ફોર્ટનમ એન્ડ મેસન્સ રોયલ બ્લેન્ડ' જેમાં મેં ચોકસાઈથી ઘરે બનાવેલુ બદામનું દૂધ ઉમેર્યુ છે. હું અમારો નવો પ્રોજેક્ટ્ નવી યોજના શરૂ કરવા અતિ ઉત્સાહી છું.

મેં જ્યારે એને પહેલીવાર ફોન કર્યો, હું મારી બેપરવાઈમાં પકડાઈ ગઈ. લુઈસે કહ્યું આપણે સ્કાયપી પર એકબીજાને જોઈ પણ શકીશું અને વાતો પણ કરી શકીશું; સ્કાયપી? મને થયું? ખરેખર? મેં તો એ પ્રોગ્રામ હજી વરસેક પહેલાં જ વાપરવાનું શરૂ કર્યુ હતું. હું હજી યાદ કરતી હતી કે લુઈસ ૮૪ માં વર્ષે કેટલી કાર્યરત છે. આ એક અનોખી મુલાકાત હશે.

આ મારી એક કોશિશ હતી જેના દ્વારા હું લુઈસને વધુ ઊંડાણથી જાણવાની હતી. એના જ મોંએથી એની પોતાની મુસાફરી જીવનની અંતઃરંગ વાતો જાણવાની હતી. મને નવાઈ લાગતી હતી કે એવું શું બન્યું હશે કે એણે પોતાની જીવનપથ અધ્યાત્મ તરફ વાળ્યો હશે? એવી કઈ ઘટના હશે જેને કારણે એ આ રસ્તા પર આજે છે? એવું કયું પ્રોત્સાહન એને મળ્યું હશે જેને કારણે એણે હજારો લોકોની દુનિંયા બદલતી આ કંપનીની સ્થાપના કરી હશે ?

મારી ઉત્સુકતા ઘણી હતી. તો પણ હું થોડી રોકતી હતી. કારણ આ પહેલા ઘણીવાર લુઈસ પોતાની કથા કહી ચૂકી હતી. 'યુ કેન હીલ યોર લાઈફ' માં ઘણી મુલાકાતોમાં અને વર્કશોપમાં પણ કોઈકે એમની આત્મકથા પણ ઘણી

સરસ રીતે લખી હતી. મને ખબર છે ૪૦૦ વાર એની એ જ વાતો કહેવા કરવી કેટલું કંટાળાજનક હોય છે. પણ હું એની જિંદગીની વાતો એક નવી જ દષ્ટિથી સાંભળવાની ઈચ્છા રાખતી હતી. હું ઉત્સુક હતી એની ઉમર અને અનુભવ સાથે વધેલું આધ્યાત્મિક ડહાપણ જાણવા.

જેટલું મેં એની ઈન્સ્ટિટયૂટ વિશે જાણ્યું અને લુઈસ વિષે જાણ્યું એટલું એણે કહ્યું, "મેં મારી જીવનકથા વિશે મારા પુસ્તકમાં ઘણું બધું કહ્યું છે જ એટલે એ વિષે વાતો કરવી જરૂરી નથી હું તમને મારા આધ્યાત્મિક વિકાસ વિષે કહેવા માગું છું અને આપણે એ વિશે જ વાતો કરીશું."

ઊંડો શ્વાસ લઈ હું હસી ! "ખૂબ સરસ", મેં એને કહ્યું, એ જ બરાબર રહેશે.

બરાબર સમય થયો ત્યારે મેં લુઈસને ફોન કર્યો અને વિડિયોનું બટન દબાવ્યું અને અમારો સંપર્ક થયો. વીજળીનાં ચમકારા જેવું હાસ્ય, નાક પર ઢળી આવતાં ચશ્માં પહેરીને પોતાની ખુરશીમાં ટટ્ટાર બેઠેલી લુઈસ વાતો કરવા એકદમ તૈયાર હતી. થોડી પળો વાતો કર્યા પછી અમે અમારું કામ શરૂ કર્યું, મેં મારો આઈફોનનું રેકોર્ડિંગ ચાલુ કર્યું. એ શું બોલે છે તે લખવા મેં મારી આંગળીઓ કી-બોર્ડ પર ગોઠવી અને મારા પહેલા સવાલનો જવાબ એ જે આપવાની હતી તે સાંભળવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.

મારો પહેલો સવાલ હતો 'એ શું હતું જેને કારણે તમે આધ્યાત્મિક રસ્તા તરફ વળ્યા...?'

"મારો આધ્યાત્મિક વિકાસ શરૂ થયો જ્યારે હું લગભગ ૪૨ વર્ષની હતી," એણે કહેવાનું શરૂ કર્યું. "સમાજમાં કઈ રીતે વ્યવસ્થિત રહેવું, મળવું, ભળવું-વાતચીત કરવાની આવડત હોવી એ બધું જે મને નાનપણથી નહોતું આવડતું, તે શિખવાડનાર એક આનંદિત અંગ્રેજ પુરુષને હું પરણી, હું ખૂબ હિંસાત્મક પરિવારમાં જન્મી હતી અને અમે કદી કયાંય ગયા જ નહોતા અથવા કશું કર્યું જ નહોતું. હું પંદર વર્ષની ઉંમરે ઘરેથી ભાગી નીકળી હતી અને તે જ દરમ્યાન જ મેં જીવનમાં જીવવું કેવી રીતે તે શીખ્યું હતું. મારી પાસે જીવવાની કોઈ આવડત જ નહોતી. આથી હું જ્યારે એવા માણસને પરણી જે દુનિયામાં જાણીતો હતો. જેની પાસે સારી સભ્યતા-રીતભાત હતી ત્યારે હું એમની પાસેથી ઘણું શીખી. અમે એકસાથે ઘણી સરસ વસ્તુઓ કરી અને હું મારી જાતને કહી રહી હતી કે સારી વસ્તુઓ હંમેશ માટે હોય છે.

ફોનનો જ...

અમે કદાચ હંમેશ માટે સાથે જ રહેવાનાં છીએ ત્યારે જ એમણે કહ્યું કે એમને છૂટાછેડા જોઈએ છે. હું છિન્નભિન્ન થઈ ગઈ."

"ઓ ભગવાન, આ તો બહુ જ ખરાબ કહેવાય, 'મેં એમને કહ્યું,' હા, મારા પતિ વિખ્યાત વ્યક્તિ હતા; અને અમારા છૂટાછેડા વિષે દરેક અખબારમાં છપાયું. આ અતિશય દુઃખદાયક ગાળો હતો. કારણ ત્યારે મેં મારી જાતને કહ્યું. 'જો, ફરી એકવાર તું કશું જ બરાબર કરી શકતી નથી.' પણ અત્યારે જ્યારે હું પાછળ ફરીને જોઉ છું ત્યારે એવું લાગે છે કે લગ્ન એક એવો દરવાજો હતો જે બંધ થવો જરૂરી હતો. જેથી હું મારા રસ્તા પર આગળ વધી શકું. જો મારા છૂટાછેડા ન થયા હોત તો હું આજની લુઈસ બની શકી. ન હોત એને બદલે હું એક સાધારણ કર્તવ્યપરાયણ સામાન્ય અંગ્રેજ પત્ની હોત. એક અતિ સારી ગૃહસ્થ નારી હોત, પણ એ ન જ હોત જે બનવા મારું નિર્માણ થયું હતું. એ એવો સમય હતો જે પૂરો થવો જરૂરી હતો."

જેમ જેમ હું લુઈસને સાંભળતી ગઈ હું એક આરામદાયક જીવનમાં આવતાં ઈચ્છનીય-અનિચ્છનીય બનાવો વિષે વિચારતી રહી. જે દરેકના જીવનમાં આવતા હોય છે. મારા જીવનમાં પણ એ સમય આવ્યો હતો... જ્યારે હું મારી હૃદયભગ્ન સ્થિતિમાંથી પસાર થઈ એકદમ સફાળી જાગીને બેઠી થઈ હતી. એવો શરમજનક એવો બનાવો જ્યારે મને નોકરીમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવી હતી. એવી એક ખરેખરી આગ જેણે અમારા ઘરનો ધંધો સળગાવી નાખ્યો હતો. અમે ખલાસ થઈ ચૂકયાં હતાં. એવી હતી એ આગ અને હું પણ ત્યારે મક્કમતાથી આધ્યાત્મિક રસ્તા પર આગળ વધી હતી.

"મારા છૂટાછેડાના બરાબર એક વર્ષ પછી એક નવો દરવાજો ખૂલ્યો, લુઈસે કહેવાનું ચાલુ રાખ્યું. "ન્યૂયોર્કના એક ચર્ચમાં ધાર્મિક વિજ્ઞાન વિષે એક ભાષણ હતું, જેમાં મારી એક મિત્રે મને આમંત્રણ આપ્યું. તેણે મને આવવા કહ્યું કારણ તે ત્યાં એકલી જઈ શકે તેમ ન હતી. હું માની ગઈ પણ જ્યારે ત્યાં પહોંચી તે ત્યાં નહોતી. હવે મારે એ નક્કી કરવાનું હતું કે મારે ત્યાંથી પાછા ફરવું કે તે ભાષણ સાંભળવું અને મેં સાંભળવાનું નક્કી કર્યું. આથી હું આ ભાષણ સાંભળવા ત્યાં બેઠી અને મેં કોઈને એવું કહેતા સાંભળ્યા "જો તમે તમારી વિચારશૈલી બદલવાની ઈચ્છા રાખતા હો તો, તમે તમારી જિંદગી બદલી શકો છો." આ બહુ જ નાનું વાકય છે સાંભળવા માટે પણ બહુ મોટું હતું મારા માટે એણે મારું ધ્યાન ખેંચ્યું."

"તમને શું લાગે છે... એ વાકય તરફ તમારું ધ્યાન કેમ આકર્ષાયું ?" મેં પૂછ્યું.

"મને ખબર નથી, કારણ કે હું એવી વ્યકિત હતી કે કદી કશું શીખી નહોતી. મને યાદ છે. મારા મિત્ર મને હંમેશાં YWCAના કલાસમાં લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરતા. જેમાં મને જરા પણ રસ નહોતો પણ તે પળે કશુંક એવું બોલાયું, જેને કારણે મેં એવું નક્કી કર્યું કે હું પાછી એ નિર્ણય પર વિચાર કરીશ. જો મને કોઈ જુદો જ અનુભવ થશે તો હું બધું બરાબર થશે અને હું એ રસ્તે આગળ વધીશ.

"અને બધું બરાબર રહ્યું. પહેલીવાર આ સાંભળ્યા પછી એવું લાગ્યું કે દરેક બનાવ બને છે તેની પાછળ કંઈક કારણ હોય છે. આ સંદેશ મને અસર કરી ગયો. જ્યારે હું નિરાશાની ગર્તામાં હતી, ઘણું ઊંડું દુ:ખ અનુભવી રહી હતી, પણ આની તાલીમ લેવી ઘણી અઘરી પળો હતી. આપણી પલાયનવૃત્તિ દૂર કરી જીવનમાં વિશ્વાસ રાખવાની વાત હતી, આપણે એ સમજવું ઘણું જરૂરી છે, કે કોઈક બનાવ આપણે ન ગમે તેવો ભલે હોય પણ એ આપણને હંમેશાં નવી વધુ સારી અને ફાયદાકારક દિશા તરફ લઈ જાય છે.

"દરેક વસ્તુ કોઈક કારણસર બને છે અથવા બધું જ બરાબર હોય છે આ માન્યતાઓ ને કારણે જીવનમાં એક નિયમ આવી જાય છે, જે સ્કૂલના નિયમો જેવો હોય છે. જ્યારે આપણે જીવનના-જિંદગીના વિદ્યાર્થી બનીએ છીએ. ત્યારે આપણે આપણા અનુભવો પરથી શીખીએ છીએ, ઘડાઈએ છીએ એ પણ કોઈ કારણસર જ હોય છે. આ રીતે આપણી અતિ મુશ્કેલીભરી પળોને આપણે આધ્યાત્મિક રીતે વાળીને ટાળી દેતા હોઈએ છીએ.

લુઈસ બોલતી રહી. "એ પછી મેં ચર્ચમાં ભાષણો સાંભળવા જવાનું શરૂ કર્યું. મારી વધુ જાણકારી મેળવવી હતી. વધુ શીખવું હતું. મને ખબર પડી કે તેમનો આ એક વર્ષનો કાર્યક્રમ છે. આવી મેં નક્કી કર્યું કે હું તેમાં મારું નામ ઉમેરાવીશ, તેની વિદ્યાર્થિની બનીશ અને મેં તે કર્યું. પહેલી તાલીમ દરમ્યાન મારી પાસે પુસ્તકો જ નહોતાં આથી મેં ફકત સાંભળ્યું. પછી આખા કાર્યક્રમ ફરી વાર કર્યો. આ એક અતિથિની શરૂઆત હતી. પણ હું હિંમત હારી નહી અને ચાલુ રાખ્યું. ત્રણ વર્ષ પછી, મારી પોતાની પ્રેક્ટિસ કરવાનું લાઈસન્સ હતું. એનો અર્થ એ થયો કે હવે પછી હું ચર્ચનું કાઉન્સેલિંગ કરવા સક્ષમ હતી."

ચર્ચ કાઉન્સિલરે હકીકતમાં કરવાનું શું હોય છે ?

"આ ચર્ચા દરમ્યાન દરેક વ્યકિત મારી પાસે તેમની સમસ્યા લઈને આવે છે, માંદગીની અથવા પૈસાની અછતની સમસ્યા લઈને આવે છે, માંદગીની અથવા પૈસાની અછતની વગેરે અને મારે એમને "ટ્રીટમેન્ટ" આપવાની હોય છે. ટ્રીટમેન્ટ એટલે એ એક પ્રાર્થનાનું સ્વરૂપ છે. આ પ્રાર્થનામાં એમ સમજાવાયું હોય છે કે આ જગમાં એક એવી શકિત છે જે બધાથી પર છે, બધાથી ઉપર છે; અને આપણે એનો એક અંશ માત્ર છીએ. અમે દરેક સાચી વાત પોઝિટિવ-હકારાત્મક રીતે સમજાવીએ છીએ. દા.ત. મારું શરીર તંદુરસ્ત છે અને દરેક માંદગીથી મુકત છે. અથવા મારા માટે અને મારા કુટુંબ માટે પ્રગતિથી અમૂલ્ય તકો આવી રહી છે. અને આ પ્રાર્થના છેલ્લે પૂરી થાય. આ પત્યા પછી વ્યકિત જ્યારે એમના દુ:ખ અને તકલીફ વિષે વિચારે ત્યારે એ દુ:ખ અને હતાશાને એક એવી વસ્તુ તરીકે જુએ જેની સંભાળ જિંદગી પોતે જ જાતે જ લઈ લેવાની છે અને અંતે સૌ સારા થઈ જ જવાના છે.

"હું આ વિષયવસ્તુ સાથે ખૂબ સારી રીતે પરિચિત હતી. મારી વીસીમાં હું કેથરીન પોન્ડર, ફલોરેન્સ સ્કોવેવશીન, નોર્મન વિન્સેટ પીલ અને રોબર્ટ કોલીઅરથી ખૂબ પ્રભાવિત હતી અને હું જ્યારે ત્રીસીમાં હતી ત્યારે મારા ખૂબ સારા મિત્ર મેકસે મને ડો. ઈમેટ ફોકસ (Emmet Fox) એક જેઓ નવી વિચારસરણી ધરાવતા લેખક હતા. તેમનું પુસ્તક 'સરમન ઓન ધ માઉન્ટ' વાંચવા આપ્યું. આ પુસ્તકે મારી વિચારસરણી બદલી. મને ફોકસના કાર્ય પ્રત્યે જાણવા વધુ પ્રોત્સાહિત કરી, ખરેખર તો તેમનો અભિગમ ચોક્કસ-બંધારણીય વિચારશકિત દ્વારા મેળવવીએ" મારા માટે એક વર્ષ સુધી જીવનમંત્ર બની રહ્યો. હું એમનો દરેક શબ્દ સમજી, શીખી અને લોકોને શીખવાડવા માટે અમલમાં મૂકયો. આ દુનિયામાં આપણા માટે હોઈ શકે તેવી તમામ શકિતનો સદુપયોગ કરવાની કોશિશ કરી.

"મને ઈમેટ ફોકસ ખૂબ ગમ્યાં, તેઓ ખૂબ સારી વ્યકિત હતા. તેમનું કામ મને ખૂબ ગમ્યું અને મેં એનો આજીવન મારા કામમાં કાઉન્સિલના કામ તરફ આગળ વધતાં" તેમણે કહ્યું, "એકવાર જ્યારે મેં મારી તાલીમ પૂરી કરી અને લોકોની સાથે કામ કરવાનું શરૂ કર્યું. મેં એ તરત સમજાતું ગયું. મોટે ભાગે બધા ચર્ચ-કાઉન્સિલર પોતાનું કામ વીકએન્ડમાં એટલે કે શનિ-રવિ કરતા હોય છે અથવા સાંજના સમયે જ કરતા હોય છે પણ ત્રણ

અઠવાડિયાંમાં તો હું એ કામ આખો દિવસ કરવા માંડી. એ ખરેખર અદ્‌ભુત હતું. લોકો મારી તરફ ખેંચાઈ આવ્યા અને મારી સાથે કામ કરવા ઈચ્છવા લાગ્યા."

"તમે એ કેવી રીતે કર્યું ? કેમ આટલું બંધુ અને આટલું ઝડપથી ?"

મને ખબર નથી. જ્યારથી મેં મારો પહેલો પગ આધ્યાત્મિક રસ્તા પર મૂકયો મને એવું લાગ્યું કે મારો મારી જાત પર કોઈ કાબૂ રહ્યો નથી; કે બીજી કોઈ વસ્તુ પર પણ મારો કોઈ કાબૂ રહ્યો નહીં. જિંદગી હંમેશાં એ વસ્તુ મારી સામે લઈને આવી છે જેની મારે જરૂર હતી. જે મારી સામે આવ્યું તેને મેં હંમેશાં અપનાવ્યું. આથી લોકોએ ઘણીવાર મને પૂછયું કે મેં 'હે હાઉસ' (Hay House) શા માટે ચાલુ કર્યું. તે લોકો એ દરેક વાત જાણવા માંગતા હતા, જે મેં પહેલા દિવસથી શરૂ કરી હતી. અને એ બધાને માટે મારી પાસે એક જ જવાબ હતો કે મેં ફોનનો જવાબ આપ્યો અને મારા પર આવેલા ઈ-મેઈલ વાંચ્યા, મેં એ બધું જ કર્યું જે મારી સામે આવતું રહ્યું."

મને એ બરાબર ખબર હતી કે લુઈસ શાના વિષે વાત કરી રહી હતી. મેં પણ મારો આધ્યાત્મિક રસ્તો મારી વીસીમાં નક્કી કર્યો હતો. એ મને મારી ચાલીસી સુધી સમજાયો નહોતો. મેં હંમેશાં જીવનને પ્રતિભાવો આપ્યા કર્યા કે આમ કેમ થયું ? તેમ કેમ થયું ? પણ એને સુધારવાની કોશિશ ન કરી. મારી વીસી અને ત્રીસીમાં મેં મારા જીવનનું ધ્યેયની નક્કી કરવાની કોશિશ કરી લીધી હતી. મેં મારે શું જોઈતું હતું તે દરેક ધ્યેયની યાદી બનાવી રાખી હતી. નાણાકીય ધ્યેય, સંબંધોના ધ્યેય અને ઘણું બધું નક્કી કરી રાખ્યું હતું. મેં શું કરવું તે નિર્ણય કરી રાખ્યો હતો. આ બધા ધ્યેય પૂરા કરવા મારે શું કરવું તે પણ નક્કી કરી રાખ્યું હતું આજે પાછળ ફરીને જોઉં છું તો લાગે છે કે તે બધાં સાધનો સારાં હતાં, મને કાર્ય કરવાની શકિત પૂરી પાડતા હતા પણ એક એવો સમય આવ્યો જ્યારે બધું બદલાઈ ગયું. હું બદલાઈ ગઈ. મારી પાસે સફળ થવાની બધી ચાવીઓ હતી. સાધનો હતાં. આગળ વધવાનો રસ્તો હતો, સફળતા આપી શકે તેવું બધું જ હતું. પણ પછી મને એવી સફળતા આપી શકે તેવું બધું જ હતું, પણ પછી મને એવી સફળતામાં રસ જ ન રહ્યો. ભવિષ્યમાં મળતી સફળતા કરતા મારે માટે મારો વર્તમાન વધુ અગત્યનો બની ગયો. એ દિશા જ્યાં મને મારી જિંદગી બોલાવી રહી હતી.

"આ રીતે હું રહી" લુઈસે કહેવાનું ચાલુ રાખ્યું. "આ એવી રીતે હતું

કે જિંદગી દરેક વખતે એક-એક પગથિયું માપી-માપીને બધી કાળજી રાખી રહી હતી. આથી આ બિઝનેસ (ધંધા)ની શરૂઆત મારાથી થઈ અને મારા મમ્મીથી થઈ તેઓ કવર બંધ કરવામાં અને ટિકિટ ચોંટાડવામાં માહિર હતા અને ધંધો ત્યાંથી વધતો ગયો."

"જ્યારે મેં પાછળ ફરીને જોયું તો લાગ્યું કે જિંદગીએ એ દરેક વસ્તુ મારા રસ્તામાં લાવીને મૂકી હતી જેની મને જરૂર હતી. મારા છૂટાછેડા પછી, મારે એક મિત્ર હતો જે ડાયરેકટર હતો. તે સ્પેનિશ-અમેરિકન થિયેટરમાં હતો અને ન્યૂ યોર્કમાં હતો. મેં એની સાથે કામ કર્યું અને એકાદ વર્ષ બીજા અભિનેતાઓ સાથે પણ એ પ્રયોગાત્મક નાટયમંચ (થિએટર) હતું. મેં કદી ન કર્યું હોય તેવું બધું જ કામ અહીં કર્યું. જ્યારે આ ડાયરેકટર પાછા સ્પેન ગયા હું અહીં જ રહી, મારા અભિનેતાઓને ઈકિવટી કાર્ડ મળે તે માટે એક નાટકમાં કામ કરવાનું નક્કી કર્યું. જ્યારે મને મારું ઈકિવટી કાર્ડ મળ્યું, જે ખરેખર મોટી ઘટના હતી. બધું જ ગાયબ થઈ ગયું. કોઈએ ન ફોન કર્યો, કોઈ ન બોલાવી પણ થિયેટરને હું મારી કારકિર્દી બનાવવા નહોતી માંગતી એટલે એ બાબતની મેં પરવા પણ ન કરી."

"તમને જીવનમાં જે જોઈતું હતુ તેમાં થિયેટરે શો ભાગ ભજવ્યો ?"

"એ મારું વકતવ્ય લોકોની સામે બોલવાનું હતું. જે મને પછી કામ આવવાનું હતું. જ્યારે મેં બોલવાનું શરૂ કર્યું પછીથી ત્યારે મને થિયેટરના અનુભવને કારણે બીક ન લાગી અને લોકોને પણ ગમ્યું. મને એ જાણવા મળ્યું કે લોકોની સમક્ષ અહીં બોલો કે થિયેટરમાં સરખું જ છે. સિવાય કે અહીં મારી સ્ક્રિપ્ટ મારે જાતે જ લખવાની હતી. કોઈ બીજાનું લખેલું બોલવાનું નહોતું. હું એ બધું કરી શકું તેમ હતી જે મારે કરવું હતું"

"તો તમે આખો સમય એક કાઉન્સિલર તરીકે કામ કરવાનું શરૂ કર્યું અને લોકો તમારી તરફ ખેંચાતા આવ્યા. પછી તમારું કામ કેવી રીતે આગળ વધ્યું ?"

"ધાર્મિક-વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે અમે એક એવું કામ કર્યું જે રોગો પર અને માનસિકતા પર અસર કરે... મને એ સુઝાવ ખૂબ ગમ્યો હતો મને યાદ છે કે મેં એ વિષે નોંધ બનાવવાની ચાલુ કરી હતી અને એ બધી બાબતો જે મેં ચોપડીઓમાં વાંચી હતી ભેગી કરવાની ચાલુ કરી. જેમની સાથે હું કામ કરતી

હતી તે બધી કરવાની ચાલુ કરી. જેમની સાથે હું કામ કરતી હતી તે બધી વ્યકિતઓ પાસેથી હું શું ઈચ્છતી હતી તેનું લિસ્ટ બનાવ્યું. મેં એ વિષે કલાસમાં કોઈક સાથે વાત કરી અને એ બહેને કહ્યું" લુઈસ આ અદ્ભુત છે! તમે આનું વિષયપત્ર (પેમ્ફ્લેટ) કેમ નથી બનાવતા ?

"આથી મેં એક નાનુ વિષયસૂચી પત્ર (પેમ્ફ્લેટ) બનાવ્યું જે ૧૨ પાનાં લાંબું હતું અને એને ભૂરા આવરણમાં આવરી લીધું. એને નામ આપ્યું 'શું દુ:ખ છે?' પણ પછીથી ધીરે ધીરે પ્રેમથી એ 'ધ લિટલ બ્લ્યુ બુક' (નાનું ભૂરું પુસ્તક) નામે ઓળખવા લાગ્યું. આમાં રોગોની યાદી હતી, રોગોને કારણે થતા માનસિક બદલાવની વાતો હતી. મને હજી યાદ છે હું ડો. બાર્કર, સ્કૂલના વડા પાસે જતી અને મેં શું કર્યું છે તે બતાવતી તેઓ કહેતા 'ઓહ્ લુઈસ, આ ખૂબ સરસ છે. અતિસુંદર ! આવા કેટલા પત્રો બીજા બનાવ્યા છે. ૫૦ કે તેથી વધુ ?' અને હું કહેતી, 'ના, મેં ૫૦૦૦ બનાવ્યા છે' અને તેઓ કહેતા, 'શું ? તું પાગલ છે ? તું આ ૫૦૦૦ કોઈ કાળે વેચી નહીં શકે !'

"હવે કારણ એ હતું કે મેં ૫૦૦૦ કેમ બનાવ્યા, કારણ કે મને એવી ખબર પડી હતી ચર્ચના પ્રિન્ટર પર તમે જેટલી વધુ કોપી કાઢો એટલો ચાર્જ દરેક કોપીઓ પર ઓછો લાગે. એટલે મેં ૫૦૦૦ કોપી કાઢી ૨૫ સેંટ એક કોપીના અને મેં એનો એક ડોલર ચાર્જ કર્યો, હા, આવું મેં પૈસા કમાવાના હેતુ થી નહોતું કર્યું. મારે ફકત માહિતી વહેંચવી હતી પણ પછી મારી બધી ૫૦૦૦ કોપી વેચાઈ ગઈ."

"તો તે હકીકત કે ડો. બાર્કરે તમને કહ્યું કે તમે પાગલ છો તેનાથી તમે પાછળ ન હઠયા... તમને કોઈ ફેર ન પડયો ?"

'ના, હું આગળ વધતી રહી. એકવાર પેલી નાની ભૂરી ચોપડી મારા હાથમાં હતી મેં એક છૂટી કોપી આપી હતી અને કહ્યું હતું દરેક ચર્ચ આમાંથી વધુ બનાવી લાવવી અને પછી થોડી વ્યકિતઓ એ અહીં તહીં વધુ કોપી કરાવી. આ બહુ ધીરેધીરે શરૂ થયું. પહેલા વર્ષે મેં ૪૨ ડોલર બનાવ્યા. મને મારી જાત પર એટલું અભિમાન હતું કે મારી પાસે પુસ્તક હતું. મારા માટે આ એક એવી વસ્તુ હતી જે કશું જ ન હતું ત્યાંથી અચાનક કંઈક આવી ગયું હતું. મને લાગતું નહોતું કે હું આ કરી શકીશ, બે વર્ષમાં મેં ૫૦૦૦ વેચી નાખી અને ત્યારથી મેં મારી જાતને બદલી નાખી."

"હું ચર્ચના બૂકસ્ટોરમાં જતી અને લોકોને જોતી. મેં જોયું કે જો કોઈ મારી ચોપડી હાથમાં લેતું તો તે મોટે ભાગે ખરીદી જ લેતા પણ મોટે ભાગે લોકો હાથમાં લેતા જ નહીં, આથી મને સમજાયું કે એની ઉપર સારું મથાળું (Title) હોવું જરૂરી હતું. આથી મેં એને નવું નામ આપ્યું 'હીલ યોર બોડી' ('તમારા શરીરને સંવારો') અને વસ્તુપરિચય વધાર્યો. ત્યાં સુધી લોકો મને પત્રો મોકલવા લાગ્યા હતા. તેમાં તેમની તબિયત અને જીવન વિષેના સવાલો રહેતા. હું કમ્પ્યુટરના છેલ્લામાં છેલ્લા વર્ડપ્રોસેસર સામે બેસતી, તેમણે શું લખ્યું છે તે વિષે વિચારતી અને મારાં આંગળા ટાઈપ કરવા માંડતા. દર વખતે મને જવાબ મળતો, 'તમને કેવી રીતે ખબર પડી?" અને મને મારી ઉપર વધુ આત્મવિશ્વાસ આવતો કે હું જે કરી રહી છું તે બરાબર છે. પછી મેં ચર્ચ છોડયું અને લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવાની મારી પોતાની રીત વિકસાવી'.

"તમારા કાઉન્સેલિંગની રીત તમારા ચર્ચ છોડયા પછી કેવી રીતે બદલાઈ?"

"હું 'શોર્ટ-ટર્મ' થેરાપી વાપરતી. પાંચથી છ વારની મુલાકાત સેશનને કારણે એ દરમ્યાન હું શુ કહું છું અને એ પ્રમાણે તમારી જિંદગી બદલાઈ રહી છે કે નહી કે પછી તમે પૈસા વેડફી રહ્યા છો અથવા મારો સમય તે ખબર પડી જતી. ઘણા લોકોને કંઈ સમજ પડતી નહીં તેઓ એક-બે વાર આવતા અને વિચારતા કે આ બધું મૂર્ખ બનાવવાનો ધંધો છે, પણ જો સમજી શકતા તો તેમની જિંદગી વધુ સારી બની હતી.

"અમે અમારું સેશન કરતા અને છેલ્લે હું તેમને શાંતિથી સુવડાવતી. હળવું સંગીત ચાલુ કરતી, હું સ્ટીવન હાર્લ્પનના સંગીતથી કદી કંટાળતી નહી. એ શાંતિદાયક પણ રહેતું. આથી હું એ જ વગાડવું પસંદ કરતી, પછી હું તેઓને આંખો બંધ કરવા કહેતી અને ઊંડા શ્વાસ લેવાનું કહેતી અને હું તેમના શરીરને માથાથી પગ સુધી અથવા પગથી માથા તરફ આરામમાં રહેવાનું, Relax થવાનું કહેતી. આવું હું બધા સાથે કરતી, તેઓને હંમેશાં ટેપ આપી ઘરે મોકલતી. જો તેઓ પાછા આવતા તો તેમને હંમેશાં ટેપ સાથે લઈને આવવાનું કહેતી, જેથી હું ટેપમાં વધુ ઉમેરો કરી શકુ અને ધીરે-ધીરે તેમની ટેપ હકારાત્મક વિચારો (પોઝિટિવ મેસેજ)થી ભરાઈ જતી. હું ઈચ્છતી કે તેઓ તેમને રોજ રાત્રે સૂતા પહેલા માનસિક શાંતિ માટે સાંભળે બધાને ખબર હતી કે જ્યારે તેઓ સાંભળવાનું બંધ કરશે ત્યારે રીલેક્ષ અને હકારાત્મક અભિગમ ધરાવતા હશે."

"એટલે તમે તમારી રીતે તમારા કલાયન્ટ સાથે સારવાર કરતા અને તમે તમારી નાની ચોપડી પ્રકાશિત કરી પછી શું થયું ?"

"હા, બરાબર એ જ વખતે મને કેન્સર છે એવું નિદાન થયું અને હું અતિશય ગભરાઈ ગઈ, તમે ડરી જ જાઓ જ્યારે આવું થાય ત્યારે અને મને યાદ છે, રડતાં-રડતાં મેં મારા શિક્ષક ને ફોન કર્યો હતો. "એરિક ! એરિક ! તેઓ કહે છે, મને કેન્સર છે" અને એમણે કહ્યું." લુઈસ આ બધું કામ જે તે કર્યું છે તે કેન્સર થકી મરી જવા માટે નથી કર્યું. આપણે હકારાત્મક અભિગમ કેળવવો જોઈએ અને તરત જ હું શાંત થઈ, તેઓ એવી વ્યકિત હતા જેમના પર મને વિશ્વાસ હતો અને એમની વાત હું માનતી હતી. મને ખબર હતી તેઓં મારી સાથે હતા ત્યાંથી મારી સારવાર શરૂ થઈ."

"પણ તમે લોકો સાથે કામ કરતા હતા. હું તો માનું છું કે તમે એ વાતો સાંભળી જ હશે કે તે લોકો તમારી સારવાર-વાતો અને સલાહ અનુસાર વર્તી સાચુ અનુભવતા હતા એનાથી તમને શાંતિનો અનુભવ ન થતો કે તમે પોતે તમારી આ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળશો ?"

હા, થતું પણ લોકોની જિંદગીમાં હકારાત્મક બદલાવ જોવો અને તમારા પોતા પર એ અનુભવવો એ બંને જુદી વાત છે. એ પણ ત્યારે જ્યારે મારા જીવન-મરણનો પ્રસંગ હોય ત્યારે મને લાગ્યું કે જિંદગી મને એક તક આપી રહી છે એવું સાબિત કરવા કે જે હું કહી રહી છું લોકોને તે જ હું મારા ઉપર પણ કરી શકું છું જે બોલું છું તે કરી પણ બતાવી શકું તેમ છું."

"તો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું અને તમે તમારી જાત પર તમારી સારવાર શરૂ કરી ?"

"હા, એ અદ્દ્ભુત હતું, ખરેખર, કારણ જેવું મેં નક્કી કર્યું કે હું સાજી થઈને રહીશ. દરેક એવી વસ્તુ જે મને મદદરૂપ થઈ શકે મારી સામે આવતી ગઈ. હું એવા ન્યુટ્રિશનિસ્ટને મળી. જે પહેલાં મારી સારવાર કરવા તૈયાર નહોતા કારણ કેન્સરનો ઈલાજ કીમોથેરાપી સિવાય બીજો કશો નથી હોતો. તેમણે મને ચોખ્ખી ના પાડી હતી. મને યાદ છે તેમણે બને બહાર વેઈટિંગ રૂમમાં બેસીને આ વિષે ફરી વિચારવાનું કહ્યું હતું. તેમણે એ પછી થોડા બીજા દર્દીઓને તપાસ્યા પછી મને પાછી બોલાવી અમે વાતો કરવી શરૂ કરી એમણે જાણ્યું કે હું ચર્ચમાં ધાર્મિક વિજ્ઞાનની સભ્ય છું. તેઓ પણ તેમાં જોડાયેલા હતા, આથી તરત જ આખી પરિસ્થિતિ બદલાઈ ગઈ. તેમણે મને તેમના દર્દી તરીકે સ્વીકારી અને હું ન્યુટ્રિશન વિષે ઘણું બધું શીખી, જેમાંથી એ પહેલાં હું કશું જ જાણતી નહોતી. મારો આહાર ત્યારે એવો કંઈ બહુ સારો નહોતો."

"એક સારા ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મેળવ્યા બાદ, મેં એક સારા થેરાપિસ્ટ શોધ્યા અને એવું વર્તન કરતી જેવું મેં બાળપણમાં કર્યું હતું. મારો ગુસ્સો બહાર કાઢવા હું બૂમો પાડતી, ચીસો પાડતી, તકિયા પર મારતી, હું એ પણ શીખી કે કોઈને માફ કરવું એ પણ સારવારનો એક પ્રકાર છે અને મારે માફી આપવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડશે. થોડી ઘણી આત્મિક સાફસફાઈ કરવી પડશે."

"મારે આ માફી માંગવા વિષે થોડી મિનિટો વાતો કરવી છે." મેં વચ્ચે જ કહ્યું. "મને ખબર છે કે તમારો ભૂતકાળ હિંસક હતો મને આશ્ચર્ય થાય છે કે જે લાગણીશીલતા બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કર્યો તે પણ થેરપી લેતાં પહેલાં. હું આ એટલા માટે પૂછું છું કારણ મેં હંમેશાં જોયું છે કે માફી આપવામાં ઉતાવળ કરતા લોકો એવી આશા રાખતા હોય છે કે આનાથી તેમનું દુઃખ દૂર થશે એવું દુઃખ જે ખોટ, ગાળો કે દગા ફટકાને કારણે થયું હોય."

"હા, હું સૌથી પહેલાં સાજી થવા માંગતી હતી," લુઈસે જવાબ આપ્યો, મને જે ખબર પડી હતી અને જેની પર મેં ખૂબ જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું તે એ વાત હતી કે મારાં માતાપિતાએ એક બહુ જ સુંદર બાળકીને જન્મ આપ્યો હતો. મારે એ જાણવું હતું કે એ નિર્દોષતા કયારે બદલાઈ અને મને કેળવવામાં કયાં ખામી રહી ગઈ. મેં શકય હોય તેટલી માહિતી આ વિષે ભેગી કરી. તેમની વાતો જે તેઓ કહેતા તે સાંભળી-સાંભળીને મને ખ્યાલ આવ્યો.

"તેમનો ઉછેર બહુ જ ખરાબ-વિપરિત પરિસ્થિતિમાં થયો હતો. આ દુનિયા અતિશય છિન્નભિન્ન છે. ઘણી વ્યકિતઓનો ભૂતકાળ તપાસશો તો જાણશો કે તેમનું બાળપણ અતિશય ભયંકર રહ્યું હશે. મારા જેવા ઘણા આ વાત બીજાને મદદ કરીને પૂરી કરવા માંગતા હોય છે તો ઘણા નહી. પણ તમે કયારે એવું કરી શકતા નથી. હા ! હું મારાં માતાપિતાને યાદ કરી શકી કારણ કે હું તેમને સમજી શકી."

"એટલે તમારી જાતને કેન્સરમાંથી સાજા કરવા માટે તમે ન્યુટ્રિશનિસ્ટની અને થેરાપિસ્ટની મદદ લીધી, માફી આપવાની કોશિશ કરી."

"એકવાર મેં નક્કી કર્યુ એટલે મને ખબર હતી કે હું સાજી થઈ શકીશ, મને જરૂરી વસ્તુઓ જાતે જ મારી પાસે આવતી રહી. નાની નાની વાતો બનતી રહી. દા.ત. મેં સાંભળ્યું કે 'ફૂટ રિફલેકસોલોજી' (foot reflexology) ખૂબ જ શકિતશાળી રસ્તો છે. જેનાથી શરીરમાં બધું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે. એક સાંજે જ્યારે હું લેકચર સાંભળવા બેઠી હું છેક છેલ્લે જઈને બેઠી. જોકે હું હંમેશાં આગળ જ બેસતી છતાં તે દિવસે છેલ્લે બેઠી. બસ બે જ મિનિટ થઈ અને એક વ્યકિત મારી પાસે આવીને બેઠી અને એ ફૂટ 'રિફ્લેસોલોજિસ્ટ' હતાં. જ્યારે મને ખબર પડી કે તેઓ લોકોને ઘરે પણ જાય છે. મેં અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ એમની સાથે મુલાકાતના નક્કી કર્યા, જેથી હું એમની સારવાર લઈ શકું. મને યાદ છે જ્યારે તેમણે પહેલીવાર મારા પગની સારવાર કરી. તે ઝેર નીકળ્યા પછી કચકડાના થઈ ગયા હોય તેવું લાગ્યું હતું."

"એટલે તમે આધ્યાત્મિક સારવાર શરીર, મગજ અને વિચારો માટે અને લાગણી માટે પણ શરૂ કરી ?"

"હા, છ મહિના પછી હું ડોકટર પાસે ગઈ ત્યારે કેન્સર જતું રહ્યું હતું. ત્યારે મારો અંતરઆત્મા મને કહી જ રહ્યો હતો કે એ જતું રહ્યું છે પણ મારે ડોકટર પાસેથી એ તબીબી રીતે સાબિત કરાવવું હતું અને જ્યારે એ પણ થઈ ગયું મને થયું દરેક વસ્તુ સારી થઈ છે જો તમે કામ કરવા માંગતા હોય તો મન હોય તો માળવે જવાય."

મેં લુઈસના આ અભિગમને વધાવ્યો કે કેન્સરની સારવાર આધ્યાત્મિક રીતે પણ થઈ શકે છે એક એવી સારવાર જેમાં મગજ, શરીર અને વિચારો બધું જ અસર કરે છે. ફકત સારા વિચારો કે કેન્સર જતું રહેશે એટલું જ પૂરતું નથી.

"ના, એ બધા પર જ અસર થાય છે. "તેણીએ કહ્યું," જો તમે તમારી જાતને એ કક્ષાએ મૂકો કે બધું સારું થવાનું છે જ તો તમને સારી મદદ મળે જ છે પછી તમારી ઈચ્છા હોવી જોઈએ એ મદદને અપનાવવાની, એ પ્રમાણે કામ કરવાની."

એવું શું હોય છે કે સારવાર માટે તમને જેની જરૂર છે તે જ વસ્તુઓ તમારી તરફ આવે, આકર્ષાય... તમને જાતે જ મળે ?

"પહેલાં તો તમારે તમારી મુશ્કેલી પ્રત્યે વિચારવાનો તમારો અભિગમ બદલવો પડે. દરેક વ્યકિતની પોતાની એક વિચારસરણી હોય છે, દરેક વસ્તુ માટે એ લાગુ પડે છે કે આમ જ થાય કે પછી આ વસ્તુ આમ ન જ થાય. તો એ આમ ન જ થાય ત્યાંથી બદલીને આમ થાય કે થશે જ એ રસ્તે જવાનું હોય છે. મારે પણ એ કેવી રીતે કરવું તે શોધવું પડયું હતું. મેં હંમેશાં કહ્યું છે કે સારવાર 'અશક્ય હોવી' જેવા શબ્દનો અર્થ એમ થાય છે કે બહારથી એની સારવાર શક્ય નથી. આવી આપણે એની સારવાર અંદરથી કરવાની છે અને હા, એનો અર્થ જ એ થાય છે કે તમારે તમારી વિચારસરણી બદલવાની છે. તમારે તમારું સ્વ-મૂલ્યાંકન વધારવાનું છે. એવું માનવાનું છે કે તમે સાજા થઈ શકો એટલા કીમતી છો ! જો તમે આવું કરી શકશો તો જિંદગી તમે સાજા કરવા બધું જ કરી છૂટશો. આ સ્વમૂલ્યાંકનની ભાવના જેટલી વધુ મજબૂત અને હકારાત્મક હશે એટલી તમને મદદ વધુ મળશે."

"તો, અત્યારે આ પળે જે વ્યકિતને કોઈક શારીરિક તકલીફ છે તો તેને તેના મગજને કઈ હકારાત્મક વિચારસરણી અનુસરવાનું કહો ?"

"હું આ રીતે શરૂ કરીશઃ

હું મારી જાતને પ્રેમ કરું છું ? ચાહું છું ! અને મારી જાતને માફ કરું છું.

હું મારી જાતને માફ કરું છું કેમ કે તેણે ગુસ્સો, ડર, હતાશા અથવા બીજી તકલીફોથી મારા શરીરને નુકસાન પહોંચાડયું."

મને હું સાજા થવાનો હક છે.

- હું સાજી થઈ શકું એટલી મૂલ્યવાન છું.
- મારું શરીર જાણે છે કે પોતે જાતે જ જ સાજા કઈ રીતે થવું.
- મારા શરીરની પોષણની જરૂરિયાત હું પૂરી પાડું છું.
- હું મારા શરીરને તંદુરસ્ત, સ્વાદિષ્ટ આહાર આપું છું.
- હું મારા શરીરના દરેક ઈંચને ચાહું છું.
- હું મારા શરીરમાં ઠંડું, પવિત્ર પાણી વહેતું અનુભવું છું, જે મારા શરીરની ગંદકી તથા અપવિત્રતા ધોઈ રહ્યું છે.

- હું મારી તંદુરસ્ત કોષો રોજ વધુ તંદુરસ્ત બની રહ્યા છે.
- હું મારી જિંદગીમાં વિશ્વાસ રાખું છું કે હું દરેક રીતે સાજી થઈ રહી છું.
- એ દરેક હાથ જે મારા શરીરને અડે છે તે દરેક તે દરેક હાથ સાજા કરનારને નડે છે.
- મારા ડોકટરો આશ્ચર્ય પામે છે કે કેટલું જલદી મારું શરીર સાજું થઈ રહ્યું છે.
- રોજબરોજ, દરેક રીતે હું વધુ તંદુરસ્ત બનતી જાઉં છું.
- હું મારી જાતને ચાહું છું.
- હું સહી સલામત છું."

- "તો, જ્યારે તમે કેન્સરમાંથી સાજા થઈ રહ્યા હતા, શું લોકોને મળવા જોવાનું ચાલુ જ હતું ?"

"હા, અને મારા શિક્ષક અને જેમણે મને સપોર્ટ કરી એ સિવાય બીજા કોઈને પણ કહી ન શકી. હું બીજા લોકોની બીકને મારા પર હાવી થવા દેવા નહોતી માગતી. હું મારા નક્કી કરેલા રસ્તાથી હટવા નહોતી માંગતી. એકવાર મને ખાતરી થઈ ગઈ કે હવે કેન્સર જતું રહ્યું છે. મેં મારી જિંદગીને ફરી સંવારવાનું શરૂ કયું. મેં ન્યૂર્યોક છોડવાનું નક્કી કર્યું. હું ત્યાં ૩૦ વર્ષ રહી હતી અને ત્યાંના વાતાવરણ અને શિયાળાથી કંટાળી ગઈ હતી. હું જ્યાં મને સૂરજનો તડકો મળી શકે, આખું વર્ષ ફૂલો જોવા મળી શકે તેવી જગ્યાએ ગઈ હું કેલિફોર્નિયા આવી."

"અને તમે લોસ એન્જેલસમાં રહેવા લાગ્યા ?"

'હા, સાચું છે, પહેલા છ મહિના હું વારંવાર સમુદ્ર કિનારે જતી કારણ મને ખબર હતી કે હું ખૂબ બિઝી થઈ જઈશ અને પછી સમુદ્રકિનારે જવાનો સમય નહી મળે. 'હીલ યોર બોડી' પુસ્તકને હું મારી દરેક મિટિંગમાં લઈ જતી. લોસ એન્જેલસમાં શકય હોય તેને હું એની કોપી આપતી પણ જતી. પણ એવું થતું કે કોઈ પણ મિટિંગ એવી થતી નહીં જ્યાં મને બીજી વાર જવાનું થાય, તેઓની પાસે મારા માટે કશું જ નહોતું, હું કોશિશ કરતી રહી આખરે હું થોડા કલાયન્ટને આકર્ષવામાં સફળ થઈ."

"એટલે તમે ફરી એકવાર એ બધું જ શરૂ કર્યું ? ન્યૂયોર્કના ફોનનો જવાબ ...

કલાયન્ટની સાથે તમે સંપર્ક રહ્યા હતા ?"

"હા, તેમને સાથે હું ફોન પર સંપર્કમાં હતી કારણ હું અહીં લોસ એન્જેલસમાં નવી જિંદગી શરૂ કરી રહી હતી."

"વેસ્ટ હોલીવૂડમાં 'બોધી ટ્રી' નામની એક સરસ પુસ્તકની દુકાન હતી. હું મારું પુસ્તક લઈ ઘણી વાર એમની પાસે ગઈ. જોકે, એમને એમાં રસ નહોતો. પણ પછી જિંદગીએ ફરી ત્યાં લોકો મોકલવાના શરૂ કર્યા, જેઓ કહેતા 'અમને પેલી નાની ભૂરી ચોપડી જોઈએ છે.' અડધા લોકોને તો ચોપડીનું કે મારું નામ પણ ખબર નહોતી. તેઓ 'નાની ભૂરી ચોપડી' માંગતા. આખરે એ દુકાને મારો સંપર્ક કર્યો અને મને છ કોપી આપવાનું કહ્યું. જેવો મેં ફોન મૂકયો. હું કારમાં બેઠી અને એમને ત્યાં જઈ એ હાથો-હાથ આપી આવી. પહેલું આખું વર્ષ મેં એવું જ કર્યું. જ્યારે પણ મને ઓર્ડર મળ્યો હું હાથોહાથ આપી આવતી. તેઓ એ પુસ્તક વધુ ને વધુ વેચવા લાગ્યા. આ રીતે લોકોને મારા વિષે ખબર પડી, મારા કામ વિષે ખબર પડી અને મારી મદદ લેવા માંડયા."

"હું એક-એક કલાયન્ટ સાથે વધુ કામ કરતી. પછી નાના નાના કલાસીસની ઓફરો પણ મળવા માંડી. લગભગ છ માણસો માટે. લોકો એની મોઢામોઢ જાહેરાત કરતા હતા. સમય જતા મારો શ્રોતાગણ વધ્યો અને એક વખત એવો આવ્યો કે એક વર્કશોપ દરમ્યાન ૩૫૦ લોકો આવતા હું જે શિખવાડતી, તેમાં હું વિશ્વાસ રાખતી હતી. અને જેઓ આવતા હતા તેમને સારો બદલાવ દેખાતો અને સાચું પરિણામ મળતું હતું અને પછી મેં વિચાર્યું કે આ અનુભવ હું કશાક પર ઉતારું, લખવા માંડું કે હું મારા કામમાંથી શું શીખી તો હું હજી વધુ લોકોને મદદ કરી શકું પણ મારી પાસે સમય ન હતો. ત્યારે મારી ન્યૂયોર્કની એક કલાયન્ટ મને મળવા આવી. તેણે મને ૨૦૦૦ ડોલર આપ્યા કારણ કે એની જિંદગી બદલવામાં ઘણો મોટો ભાગ ભજવ્યો હતો. મેં નક્કી કર્યું આ બરાબર છે?"

"મેં મારા છ મહિના પુસ્તક લખવામાં કાઢયા, મેં બધી માહિતી મારા કલાયન્ટ, વર્કશોપ અને સાંભળેલી વાતો યાદ કર્યા. બધી માહિતી એકત્ર કરી એ પુસ્તકમાં કંડારવાની શરૂ કરી, 'હીલ યોર બોડી' પુસ્તકનો અંક પણ તેમાં ઉમેર્યો. આ રીતે 'યુ કેન હીલ યોર લાઈફ' શરૂ થઈ. મને યાદ છે જેવી એ પ્રકાશિત થઈ હું એનો ઢગલો બહાર વર્કશોપના ટેબલ પર મૂકી રાખતી. એક

વાટકામાં છૂટા પૈસા મૂકી રાખતી. લોકો આવતા અને પોતાની જાતે જ ખરીદી લેતા. ત્યારે મારી પાસે ખૂબ ઓછા પૈસા રહેતા તેથી હું એકસાથે ઘણી બધી કોપી છપાવી ન શકતી પણ જેમ જેમ પૈસા ભેગા થતાં હું વધુ ને વધુ કોપી છપાવી લેતી."

"તો તમારી પહેલી આવૃત્તિ પતી અને તમારું સફળ કાર્ય લોકો સુધી પહોંચ્યું અને તમારો શ્રોતાગણ વધ્યો ?"

'હા, આ વાત દૂર સુધી પ્રસરી જ્યાં હું ભણાવતી હતી ત્યાં સુધી બધાને એની જાણ થઈ ગઈ. એક વાર શુક્રવારની સાંજે મફત લેકચર આપવા મને ઓસ્ટ્રેલિયા બોલાવાઈ, અને પછી શનિ-રવિમાં વર્કશોપ પણ કરવાનો હતો. જ્યારે હું શુક્રવારે સાંજે એ જગ્યાએ પહોંચી ત્યાં ૧૦૦૦ લોકો હતા અને મેં વિચાર્યું, આટલા બધા લોકો કયાંથી આવ્યા? અહીં શું કરે છે આ બધાં? તેઓ મને કઈ રીતે ઓળખે છે? મેં તો માન્યું હતું કે આ બધું જિંદગીમાંથી પૂરું થઈ ગયું છે."

પોતાના આત્મવિશ્વાસના જોરે તે જિંદગીમાં ઘડાતી રહી, લુઈસનું કામ તેને મળતી પ્રસિદ્ધિ વધતી રહી એક નવા મુકામ સુધી જ્યારે ૮૦ના દાયકાની અધવચ્ચે AIDS નામનો રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો.

તેણીએ એ વિષે સમજાવ્યું. "ત્યારે થોડા સમલૈંગિક લોકો મારી સાથે પ્રેકિટસમાં હતા, એક દિવસ કોઈએ મને ફોન કર્યો અને પૂછયું.' "લુઈસ, શું તું એઈડ્સ થયેલા લોકો માટે એક ગ્રુપ શરૂ કરવા ચાહીશ?" મને નહોતી ખબર હું શું કરીશ પણ મેં કહ્યું 'હા, ચાલો આપણે ભેગા થઈએ અને જોઈએ શું કરી શકીશું. આથી અમે મળ્યા અને છ લોકો સાથે એક ગ્રુપ શરૂ કર્યું, બીજે દિવસે તેમાંની એક વ્યકિતએ ફોન કરીને કહ્યું 'ત્રણ મહિનામાં હું પહેલી વાર ગઈ કાલ રાત્રે ઊંઘ્યો." અને આ સમાચાર ઝડપથી પ્રસરી ગયા.

"મને નહોતી ખબર કે હું શુ કરી રહી હતી પણ ત્યારે બીજા કોઈને પણ નહોતી ખબર કે તેઓ શું કરી રહ્યા હતા. ઘણી મોટી મોટી હસ્તીઓ એઈડ્સ માટે ઘણું બધું કરી રહી હતી. મારા જેવી મૂર્ખ પણ એમાં હતી અને અમારા સમાચાર એક જ પાના પર છપાતા. મેં નક્કી કર્યું કે હું ફકત એ જ વસ્તુઓ કરીશ જે હું હંમેશાં કરતી આવી છું. લોકોના ભલા માટે તેમને પોતાની જાતને પ્રેમ કરવા વિષે ભૂલો માફ કરવા જેવી સાદી વાતો જ શિખવાડીશ.

"ચોક્કસ આ એક ગ્રુપ વિષે વાત કરું તો તેઓ ઘણો ધિક્કાર સહન કરતા હતા. તેમને તેમની પોતાની જાત માટે ધિક્કાર હતો. સાથે આખા સમાજની ઘૃણા પણ તેમની સામે જ હતી. સમલૈંગિક લોકો બીજા તરફથી તો ઠીક પોતાનાં માતાપિતા તરફથી પણ નારાજગી પામતાં હતાં. તેઓ ભગવાનનો અભિશાપ છે એવું પણ કહેવાતું. તમે તમારું આત્મબળ કઈ રીતે વધારી શકો જ્યારે તમારે આટલો બધો ધિક્કાર સાંભળવાનો અને સહન કરવાનો હોય? એ અશકય હતું. તો હું ત્યારે ત્યાં હતી. આ ઘવાયેલાં બાળકો જેમને માતાપિતાએ ધુત્કાર્યાં હતા. તેમને મદદ કરવા માટે હું એમને સમજી શકી. તેઓ કયાંથી આવ્યા છે તે સમજી શકી."

એવું લાગતું હતું કે જિંદગીએ તે બધાને એક જગ્યાએ ભેગા કર્યાં છે જ્યાં લુઈસની હૂંફનું ઊંડાણ અને સમજશકિત હતી. બહુ જ મોટી વાત હતી આ. જાણે એ લોકોને એક ભેટ મળી હતી !

"વારુ, આખી વાત ૧૯૮૭માં પ્રસિદ્ધિ પામી, જ્યારે મેં 'ધી ઓપ્રાહ વિનફ્રે શો' અને 'ધ ફીલ ડોનાહ શો' એક જ અઠવાડિયામાં સાંભળ્યા" તેણે મને કહ્યું "બન્ને શોમાં મારા વિષે, મારાં કાર્ય વિષે જણાવાયું તેઓ ઈચ્છતા હતા કે હું પણ આ વિષે વાત કરું. મેં તેમાંથી પાંચ જણને પસંદ કર્યા, જેઓ બહુ સારી પ્રગતિ કરતા હતા. અમે ઓપ્રાહ શો પહેલાં કર્યો. તે ખરેખર ખૂબ સરસ હતી. તેણે અમારો સંદેશો બધાંને કહ્યો કે અમે આ આખા વિષયની ખૂબ પ્રેમથી સારવાર કરીએ છીએ. અમે એકબીજાથી ગભરાતા નથી અને અમારું ધ્યાન અમારી જાતને પ્રેમ કરવા પર જ કેન્દ્રિત કરીએ છીએ.

"હંમેશાં હકારાત્મક વાતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું મેં પસંદ કર્યું છે. આ પુરુષો સાથે મેં જ્યારે મેં પહેલીવાર કામ કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે મેં કહ્યું હતું કે "આપણે અહીં બેસીને, 'ઓહ આ ધૃણાસ્પદ છે' એવી વાત કહેવાની કે કરવાની નથી.' અમને પહેલેથી ખબર જ હતી કે ધૃણાસ્પદ શું છે. એ કહેવા માટે બીજે જવાનું હતું. અહીં તો નહીં જ. કારણ અહીં જ્યારે આવો ત્યારે ફકત હકારાત્મક અભિગમ જ રાખવાનો. જેની પાસે જે હકારાત્મક વિચારો હોય અથવા હકારાત્મક રીતો હોય તેઓ એ વહેંચી શકે છે."

"તો લોકોને ખબર હતી કે તેઓને અહીંથી આધાર, હૂંફ અને એક સારો અનુભવ મળશે?"

'હા, બધાએ બધું વહેંચવાનું જ હતું, કોઈએ અભિપ્રાયો બાંધવાના

નહોતા. જેટલી વધુ મિટિંગો મેં કરી તેમાં મને એ લોકો માટે વધુ સારી માહિતી મળી. મને યાદ છે જ્યારે કોઈકે અમને છ મસાજ ટેબલ આપ્યા. માણસો તેમને દર બુધવારે રાત્રે ગોઠવી દેતા. અમે બધાને પૂછ્યું કે કોઈ રેકી અથવા મસાજની સારવાર આપી શકે છે. તો ટેબલ પાસે ઊભું રહે જેથી એનર્જી-ઊર્જા આપવાની સારવાર આપી શકાય. અમે એ ટેબલને 'સારવાર આપતા ટેબલ' ન કહેતા તેને બદલે 'ઊર્જા આપતા ટેબલ' કહેતા. એવું ઘણીવાર બનતું કે ઘણા લોકોને અઠવાડિયા દરમિયાન પહેલી વાર કોઈ અડતું હતું. એ સ્પર્શ તેમને માટે ઘણો અગત્યનો હતો. અમારું ધ્યેય ચોખ્ખું હતુંઃ સારું અનુભવવું. મારી ઈચ્છા હંમેશા સાદી રહેતી. એવું હોય છે કે જેટલા તમે સાદા રહો, વધુ સારું કામ કરી શકો.

"એક જ અઠવાડિયામાં ઓપ્રાહ અને ફીલ ડોનાહને કારણે અમે તરત જ લોકોની નજરમાં આવી ગયાં. અમારા થોડાક ફોન તો હંમેશાં રણકયા જ કરતા, અને 'યુ કેન હીલ યોર લાઈફ' પુસ્તક તો ૧૩ અઠવાડિયાં સુધી ન્યૂયોર્ક ટાઈમ્સના 'સૌથી વધુ વેચાયેલા' (best seller)ની યાદીમાં મોખરે રહ્યું. અચાનક જ મારી પાસે કંપની હતી."

'તો આ એ સમય હતો જ્યારે તમને થયું કે તમે ખરેખર બિઝનેસ કરો છો?"

"મેં એવું કયારેય નથી કહ્યું કે હું બિઝનેસ કરવા ઈચ્છું છું, પણ વર્ષો પહેલાં મને યાદ છે કે મેં કહેલું કે જો હું બિઝનેસ કરીશ તો તેનું નામ Hay House હશે અને હું એમ કરી રહી હતી. પહેલાં મારી પાસે ભૂરી ચોપડી હતી પછી "યુ કેન હીલ યોર લાઈફ" હતી. પછી મેડિટેશન ટેપ્સ હતી, એક સવાર માટે એક સાંજ માટે મારી પાસે ચાર વસ્તુઓ હતી. મેં આ બધાનો પ્રયોગ સૌ પ્રથમ મારી જાત પર કરી જોયો હતો. જ્યારે મને બધું બરાબર લાગ્યું ત્યારે જ મેં બીજાની મદદ લઈ બીજા પર કર્યો. જ્યારે બધું વધુ ને વધુ સહેલું થતું ગયું મેં બીજા ઘણાની મદદ લીધી અને બિઝનેસ ધીરેધીરે વધતો જ ગયો. એ નાના હે હાઉસ રીતે શરૂ થયો. તરત જ મારી સાથે ૫-૬ માણસો કામ કરતા થયા. મને યાદ છે કે એક ક્રિસમસમાં હું એમને ફકત ૫૦ ડોલર જ આપી શકી હતી કારણ મારી પાસે ત્યારે વહેંચવા જેવું એટલું જ હતું.

"હું બિઝનેસ મારા ઘરેથી કરતી હતી, જે એક એપાર્ટમેન્ટ બિલ્ડિંગ હતું. અને એકવાર આજુબાજુના બે ત્રણ પડોશીઓએ ફરિયાદ કરી એટલે મારે નીકળી જવું પડયું. હું બીજા બિલ્ડિંગમાં ગઈ જે બહુ દૂર નહોતું અને ધ્યાનથી જોયું તો હોલ પાસે એક એકાઉન્ટ્સ ફર્મ હતી. અમે એવા મુકામ પર હતા જ્યારે અમને એક સારા એકાઉન્ટન્ટની જરૂર હતી આથી અમે એમને અમારા પૈસાની અને ટેકસની લેવડ-દેવડનો હિસાબ રાખવા, ભાડે કરી (અનુબંધિત) કરી પછીથી અમને લાગ્યું આના કરતા એક હિસાબનીશ રાખવો વધુ સારો. જે આખો દિવસ કામ કરે. આથી અમે એક નોકરિયાત રાખ્યો. પાછું એવું જ થયું કે મારે જેની જરૂર હતી તે મદદ મને અચાનક રસ્તામાં જ મળી આવી. હું ટ્રિપ પર જવાની હતી તે અગાઉ અમે એક માઈકલ નામના માણસને નોકરીમાં રાખ્યો હતો. પણ જ્યારે પાછી આવી ત્યારે જોયું કે એને બદલે 'રીડ ટ્રેસી' નામની વ્યકિત હતી, એ રીડ અત્યારે "Hay House'નો પ્રેસિડન્ટ અને સીઈઓ છે. એ જ આ કામ માટે સૌ ટકા લાયક વ્યકિત હતો."

"હું એક ઘટના જોઉં છું." મેં લુઈસને કહ્યું, "તમે વારંવાર એક વાત કહી રહ્યા છો કે વસ્તુઓ ધીરે-ધીરે આગળ વધતી રહી ?"

"હા, આજે દરેકને ઝડપી સફળતા જોઈએ છે પણ જ્યારે અમે અધ્યાત્મને રસ્તે હતા, જીવન જે આપી રહ્યું હતું એને અપનાવતા રહ્યા હતા. ત્યારે મને લાગે છે સૌથી વધારે અમે જે કામ કરતા હતા તે ત્યારના સમયને અનુરૂપ કામ હતું. હા, પણ ત્યારે અમને એ વિષે ખબર નહોતી પડતી. આજે જ્યારે પાછું ફરીને જોઈએ છીએ ત્યારે થાય છે કે 'અરે બાપરે !' જુઓ કેટલું બધું કામ કરેલું !"

સફળતા માપવામાં અને એની સ્થિરતા તપાસવામાં એક બીજી વાત જોઈ, એના આધ્યાત્મિક રસ્તામાં મેં એને કહેતા સાંભળી કે આ વસ્તુઓ અગત્યની છે:

- સાદાઈ : નાની, સાદી અને થઈ શકે તેવી વસ્તુઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. અઘરી વસ્તુઓ પર નહીં.
- હકારાત્મક વલણ : ધ્યાન અને ઊર્જા પરિણામ તરફ કેન્દ્રિત કરો. મુશ્કેલીઓ તરફ નહીં.
- ધીરજ : સફળતા તરફ લઈ જતા રસ્તાનો પૂરેપૂરો અનુભવ લો, ધ્યાન રાખો કોઈ પણ પરિણામ પામવા દોટ ન મૂકો.

- વિશ્વાસ : પોતાની જિંદગીમાં વિશ્વાસ રાખો. આગળ વધવાની દરેક તક ઝડપી લો.
- સર્વિસ-સેવા-કામ : તકલીફમાં હોય તેવા લોકોને વધુ ઉત્સાહિત કરો, તેમને તેમનામાં રહેલ શક્તિઓથી પરિચિત કરો.
- એક્શન - કાર્ય : સફળતાની ચાવીરૂપ જે દરવાજા ખુલ્લા હોય તે સ્વીકારી લો.
- વિશ્વાસ - ચાન્સ લો આગળ વધો કામ કરો પરિણામની પરવા ન કરો.
- ચુંબકત્વ : આપણને જોઈતી વસ્તુ આપણા તરફ આકર્ષાઈ આવે તેવી સશક્ત વિચારસરણી રાખો.

મારી પાસે લુઈસ માટે છેલ્લો સવાલ હતો પછી હું મિટિંગ પૂર્ણ કરવાની હતી. "શું તમે એમ વિચારો છો કે જીવન તમારા ખભા પર ટપલી મારે છે અને બતાવે છે કે તમારી આગળ જીવનમાં હવે શું આવી રહ્યું છે જેથી આપણે સાચો રસ્તો શોધી શકીએ?"

"હું વિચારું છું કે એ તમને કાર્યરત રાખે છે" એણે જવાબ આપ્યો "ઘણા બધા લોકો અહીં છે જે એક વર્ષથી પાંચ વર્ષ સુધીનો ધ્યેય નક્કી કરીને રાખે છે. પણ હું એમાની એક નથી. મે એવું કરવાની કોશિશ કયારેય નથી કરી જે બહુ સારી રીતે સમજાવાયેલું હોય કે નક્કી કરાયેલું હોય. મારો સવાલ હંમેશા એ રહ્યો કે "હું લોકોને મદદ કઈ રીતે કરી શકું?" હજારો વખત મેં આ સવાલ મારી જાતને પૂછયો આજે પણ પૂછયાં જ કરું છું. જ્યારે હું બધી મુશ્કેલ વાતો મારી જિંદગીમાં થતી જોઉં છું ત્યારે અનુભવું છું કે કશું સ્પેશિયલ કરવાની કોશિશ નથી કરતી પણ હું એમ કરી શકું કે સવાલો પૂછી પૂછીને સામેની વ્યકિતની ઈચ્છા જાણી લઉં અને સમજી લઉં કે હું તેમને મદદ કઈ રીતે કરી શકું.

"એકવાર આપણે એ જાણી લઈએ કે આ કઈ રીતે કામ કરે છે અને વિશ્વાસ રાખીએ કે કઈ રીતે કામ કરશે તો આપણે ફોન પર વાત કરતા હોઈએ છીએ અને કાગળો ઉઘાડતાં રહીએ છીએ." □

"આપણે શકિતશાળી છીએ, ક્રિયાશીલ છીએ જે આપણું પોતાનું ભવિષ્ય નક્કી કરી શકીએ છીએ. આપણા કરતાં દરેક વિચારો અને કાર્ય... આપણા માટે બોલતા હોય છે."

આ સૌ પ્રથમ શબ્દો હતા જે લૂઈસે સૌપ્રથમ કહ્યાં, જ્યારે મેં મારું ટેપરેકોર્ડર ચાલુ કર્યું, બીજા ભાગ માટે... અમે એકબીજાની સામસામે બેઠાં હતાં, મારા હોટલમાં મારા રૂમમાં આરામદાયક ખુરશીમાં બેઠા-બેઠા ટોરેન્ટો શહેરને નીચે જોઈ રહ્યાં હતા. તે સુંદર સૂરજના તડકાથી ભરીભરી બપોર હતી. મેં લુઈસના શબ્દો પર ધ્યાન આપ્યું, મને સમજાયું કે આ એક અતિશય મહત્ત્વપૂર્ણ સંદેશ હતો.

પ્રકરણ - ૨

એક અદ્દ્ભુત જીવન સંવારનાર વ્યકિત બનો

આપણા વિશુદ્ધ અને હકારાત્મક મગજને કારણે આપણે અતિશય સુંદર જીવન સંવારી શકીએ છીએ, જ્યારે આપણે સારા વિચારો કરીએ છીએ. આપણને સારી અનુભૂતિ થાય છે. જ્યારે સારી અનુભૂતિ થાય છે ત્યારે સારી વસ્તુઓ પસંદ કરી શકીએ છીએ. આપણને આપણા જીવનમાં વધુ સારા અનુભવો થાય છે. આ ખૂબ સરળ છે... શાલીન છે... અને સત્ય છે.

વિજ્ઞાન કહે છે કે કાર્ય કરનાર પરિબળ આખા વિશ્વમાં પ્રસરેલું છે. આપણા પ્રત્યેક શ્વાસ સાથે આપણા પર કશીક વસ્તુની કોઈક વ્યકિતની છાપ હોય છે. જે ખુરશી પર હું બેસું છું, જે કી-બોર્ડ હું લખવા માટે વાપરું છું... મારી બારી બહારનું સુંદર ગુલમહોરનું વૃક્ષ આ બધું જ કોઈક ઊર્જાથી બનેલું છે. જે ગતિથી દરેક વસ્તુ ધ્રૂજે છે તે નક્કી કરે છે કે એ શાની ઊર્જા છે. આ ઊર્જા આપણા વિચારો પર અસર કરે છે. આપણા થકી બોલાતા શબ્દો... આપણા થકી થતાં કાર્યો અને આપણી લાગણીઓ આપણી મૂડી બની રહે છે, જેના થકી આપણે આપણા અનુભવો

સારો અનુભવ એટલે જીવનનું સાચું મૂલ્ય

ખરીદી શકીએ છીએ.

જેમ જેમ હું અને લુઈસ વાતો કરતાં રહ્યાં કે કઈ રીતે આપણા વિચારો આપણા જીવનને અસર કરે છે હું એ વિષે વધુ ને વધુ જાણતી ગઈ કે આ સુઝાવ કેટલો અલગ પણ મજબૂત છે. અમે બંને જે માનીએ છીએ . શીખવાડીએ છીએ. અને આપણા જીવનમાં ઉતારીએ છીએ. તે આખો વિચાર હજી ઘણો દૂર છે... હજી નવી સ્ફુરણાની... વધુ સારી રીતે ઊપજાવવાની જરૂર છે.

એક ક્ષણ પૂરતું, મેં મારી જાતને નેટ પર કશુંક શોધતી અનુભવી, મારું પોતાનું પુસ્તકાલયમાં અથવા મારા સહકાર્યકરોના મગજ જે મારા દરેક કાર્યમાં મારો સાથ આપશે કે કેમ એ વિષે વિચારી લીધું, પણ પછી મને યાદ આવ્યું કે હું હવે એ બધું નથી કરતી. હું આધ્યાત્મિક વિચારો પર આધારિત નથી... કારણ આધ્યાત્મિક વિચારો કાર્ય કરે છે જ તે તો હું જાણી ચૂકી છું... હું અને લુઈસ બંને જાણતા હતા... એટલે થશે કે નહી તેની આશંકા કરવાની જરૂર જ નહોતી થવાનું જ હતું તેની ખાતરી હતી.

જેમ જેમ અમે ચર્ચા કરતા ગયા, એ બપોરે એક વસ્તુ સ્પષ્ટ બનતી ગઈ કે અમે બન્ને, હું અને લુઈસ નવી વિચારસરણી ધરાવતા લેખકોથી પ્રભાવિત હતા. દા.ત., ઈમેટ ફોકસ, ફલોરેન્સ સ્કોવેલ શીન, જેઓ તેમના વાચકોને વિચારવાની શકિત મારફતે તેમનું જીવન બદલવાની પ્રેરણા આપતા હતા. અમારા અનુભવો મારફતે હું અને લુઈસ જાણતા હતા કે આ વિચારો ખરેખર ખૂબ શકિતશાળી હોય છે અને જીવન બદલી શકે છે. અમે એ અમારી ઉપર જ સાબિત થતું જોયું હોવાથી આ વાતમાં અમને વિશ્વાસ પણ હતો જ.

જ્યારે વિજ્ઞાન આ વિચારો દ્વારા જીવન બદલવું કે પછી સારવાર કરવી એને સર્મથન આપતું નથી પણ રચનાત્મક શકિતશાળી વિચારોની વાર્તાઓ અગત્યની હોય છે, તેવું તો તેઓ પણ માને છે. તેઓ બદલાવ ઈચ્છતા હોય છે. જેનાથી જીવન બદલાય તેવા ચમત્કારની તેમને પણ આશા હોય છે. આવી કથાઓ માટે રાહ પણ જોતા હોય છે. તેઓ હૃદયથી અને મગજથી આપણને આવકારે છે અને આપણી કુંઠિત થયેલી વૈચારિક ક્ષમતાને તેમની વાત માનવા મજબૂર કરે છે. એ વાત ખૂબ મહત્ત્વની છે.

કાંતિકારી વિચારો અને તેનાથી થતાં કાર્યો આપણા જીવનમાં કેવો જાદુ લઈ આવે છે અને આપણે કેવું આશ્ચર્ય અનુભવીએ છીએ, એ વાત આપણે ત્યારે જ સમજી શકીએ, જ્યારે આપણા દીવાનખાનામાં રહેલું એક પેટી જેવું સાધન આપણને હસાવી, રડાવી શકે, જેને આપણે ટેલિવિઝનના નામે ઓળખીએ છીએ. આવું કદી થઈ શકે એવું એક કાળે કોઈ માનતું જ નહીં, વિચારી પણ શકતું નહીં.

મગજ-શરીર દ્વારા-વિચારશકિતથી જીવન સંવારનાર સારવારનાં પ્રણેતા લુઈસે પોતાના દરેક વાચકને પોતાની વિચારશકિત વધુ બહોળી અને કાર્યરત કરી શકિતશાળી બનાવવાનું કહ્યું છે, ફકત વિચારીને નહીં, પણ વિચારોને તમારી માંદગી દૂર ભગાવનાર દવા તરીકે પણ રજૂ કરાઈ છે. તેણીએ પોતાના અનુભવો પરથી વાચકોને સમજાવ્યું છે કે આપણા વિચારો આપણા જીવનમાં કેટલો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે અને એ પ્રમાણે જ્યારે લોકો વર્ત્યા છે ત્યારે તેમના મોં પર આવતા સ્મિતને કારણે તેમના તમામ રોગ દૂર થયા છે તેવો અધિકારો મળ્યો છે. આવા અનેક દાખલા તેણીને મળ્યા છે જે એ સાબિત કરે છે કે વિચારો દ્વારા પણ રોગોની સારવાર શકય છે.

જ્યારે વિચારવાની આ નવી રીત વિષે જાણીએ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી, અને એની શરણાગતિ સ્વીકારવાથી આપણું શરીર એ જ વસ્તુ સ્વીકારી કે છે. અને વલણ બદલીને નવી રીતે ચાલવાનું શકય બને છે. જ્યારે તેઓ એક વસ્તુ નક્કી કરે છે ત્યારથી જ કશુંક નવું, રસપ્રદ બનાવવાનું ચાલુ થાય છે.

મારા પતિ માઈકલ સાથે કરિયાણું ખરીદ્યા પછી, તે સાંજે હું ફૂલોની દુકાને ઓર્કિડ્સ લેવા રોકાઈ. મેં ઘણો સમય તે ફૂલોના ચમકીલા રંગો અને પાંદડીઓના આકારને ધ્યાનથી જોવામાં ગાળ્યો, મેં બધાં ફૂલ ચકાસ્યાં. એક લેવાનું નક્કી પણ કર્યું પણ બાજુની દુકાનમાં થતા સવાલોને કારણે મારું ધ્યાનભંગ થયું અને મેં એ ફૂલ ન લીધાં.

બીજે દિવસે હું મિટિંગમાંથી ઘરે પાછી ફરી ત્યારે એક મોટું ખોખું મારા ઘરના પગથિયા પર જોયું. હું એને ઘરમાં ખેંચી ગઈ. ખોલ્યું અને અંદર રહેલા સુંદર સફેદ ઓર્કિડને જોયાં. મેં તરત જ રાત્રે મને થયેલી ઈચ્છા યાદ કરી અને એ અનુસાર આ મળેલી ગિફ્ટ જોઈ. મારા હકારાત્મક વિચારોને કારણે જ મને આ ફૂલ મળ્યાં એવું અનુભવ્યું. આવા ઘણા બનાવો મારી

સાથે બન્યા છે. જ્યાં મેં મારી ઈચ્છા મુજબના બનાવો નજર સમક્ષ બનતા જોયા છે. હું એ જ પ્રમાણે આખી દુનિયામાં મારા હકારાત્મક વિચારોના સિગ્નલ (સંદેશા) મોકલું છું. મેં જોયું કે બે દિવસ પછી મને ત્રીજા અદ્‌ભુત સુંદર સફેદ ઓર્કિડ મારા વિદેશ રહેલા એક મિત્ર દ્વારા મળ્યા.

આપણને જે વસ્તુ મળે છે એ એ જ વસ્તુ હોય છે જે આપણે આ દુનિયાને આપતા હોઈએ છીએ. રોજ આવું બનતું રહે છે પણ આપણે તેમની વચ્ચેનું અનુસંધાન પામી શકતા નથી "આપણે હંમેશાં એકબીજાના સહકારથી જીવન જીવતા હોઈએ છીએ." લુઈસે મને યાદ અપાવ્યું "અને આપણે લોકોને આ વિષે વાત કરી, એ પ્રમાણે વર્તી નવા અનુભવો મેળવતા રહેવાનું કહીએ છીએ. આપણે આ નવતર અનુભવો માટે આપણું મન-મગજ સતત ખુલ્લા રાખવા જોઈએ." હું પણ માનું છું દરેક પળે આપણે એક નવી જ ઊર્જા જોતા હોઈએ છીએ અનુભવતા રહીએ છીએ અને મોકલતા પણ હોઈએ છીએ... જે પ્રમાણે આપણે વિચાર્યું હોય છે તેમ જ થતું પણ રહેતું હોય છે.

શું તમે અચાનક કોઈ વાર એકાદ ઓરડામાં પ્રવેશો છો અને તમને લાગે છે કે થોડીવાર પહેલાં અહીં કોઈ ગુસ્સામાં હતું... વાતાવરણ તંગ હતું...? અથવા કોઈ અજાણી વ્યકિતને મળો એમની આંખોમાં જોઈ વહાલ, હૂંફ કે પ્રેમ અનુભવો? આવું ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણને ઊર્જા મળતી હોય છે. આપણે વાતાવરણ સાથે સંવાદ સાધી લઈએ છીએ... એના તરંગો પકડી લઈ શકીએ છીએ... હકીકત મગજમાં ઉતારીએ છીએ કે શું થયું હશે એનું અનુમાન કરીએ છીએ... ત્યારે કોઈ ચર્ચા-વિચારણા કર્યા વગર એ સમજ શકિત આવી જાય છે અને પરિસ્થિતિ સમજી લઈ આપણે એને અનુકૂળ થઈને રહીએ છીએ, વર્તીએ છીએ.

હા, આપણે ઊર્જા મોકલતા પણ હોઈએ છીએ શું તમને માંદા પડવાની હંમેશાં બીક લાગતી હોય છે અને ચિંતા થયા કરે છે? કંઈક બનવાની અદમ્ય ઈચ્છા હોય અને તેવું વાસ્તવમાં બની પણ જાય છે. આ ત્યારે જ શક્ય બને, જ્યારે આપણે ઊર્જા મોકલતા હોઈએ છીએ. આપણાં વાણી, વર્તન, વિચારો દ્વારા આસપાસના વાતાવરણમાં સંદેશાઓના તરંગો વહેતા મૂકીએ છીએ અને એ પ્રમાણે અનુભવતા પણ હોઈએ છીએ.

વર્ષો પહેલાં અને આવી જ રીતે સંદેશા મોકલવાનો એક અદ્‌ભુત

અનુભવ થયો હતો.

અતિશય કાર્યરત હતી. હું મુસાફરી કરતી, ભાષણો કરતી. હું ખૂબ થાકી જતી અને મારી કાર્યશકિત કુંઠિત થતી અનુભવી હતી. તે દરમ્યાન મેં ટક્સનમાં, એરીઝોન માં મિરાવલ રિસોર્ટ અને સ્પામાં જવાનું નક્કી કર્યું. ત્યાં જતાં પહેલાં મેં મારા મિત્ર વ્હાટ વેબને સંપર્ક કર્યો, જેમણે 'ઇંટ્સ નોટ અબાઉટ ધ હોર્સ' પુસ્તક લખ્યું હતું.

વ્હાટ સાથે મેં અદ્‌ભુત બનાવ અનુભવ્યો. તે ઘોડાઓ સાથે સંવાદ રચતો જાણે તે અરીસો હોય જાણે માનવી માનવીના સંપર્કમાં હોય તે જ રીતે મેં વ્હાટ પર ભરોસો રાખ્યો કારણ મને ખબર હતી કે એ જાણી શકશે કે મારી કાર્યશકિત કેમ કુંઠિત થઈ ગઈ છે અને એમાંથી બહાર કેમ નીકળવું.

અમે ઘોડાઓના તબેલા તરફ જતા હતા. જ્યારે અમે ઘોડાના ગોળાકાર આંટા મારવાના ચકરાવા તરફ આવ્યા મેં જોયું કે મારો એ ખૂબ જૂનો મિત્ર ત્યાં વાડ પાસે ઝાડ નીચે ઊભો હતો. વ્હાટ મને એ તરફ દોરી રહ્યો હતો. મને થયું એ મને શું શિખવાડશે ?

હું અને વ્હાટ, મારા જીવનમાં આવેલા બદલાવ વિષે વાતો કરતા હતા. વ્હાટે મારા તરફ ધ્યાનથી જોયું (એનામાં એ આવડત હતી બહાર વ્યકિતત્વને જોઈ, એ વ્યકિતની અંદર શું ચાલી રહ્યું છે તેનો સારો અંદાજ બાંધી શકતો હતો) એણે જાહેર કર્યું, "તું જાણે છે શું થઈ રહ્યું છે, શેરીલ ? મને લાગે છે તું અત્યંત નંખાઈ ગઈ છે તારામાં અભિવ્યકત ન થતો ગુસ્સો ભર્યો પડયો છે, જેને કારણે તારી કાર્યશકિત કુંઠિત થઈ ગઈ છે."

મેં એના શબ્દો સાંભળ્યા. મેં મારી અને મારા મિત્રની વચ્ચે રહેલી લાગણીઓ રોકવાની કોશિશ કરી... એક ડગલું પાછળ હટી, નજર ફેરવી લીધી પણ હું જાણતી હતી કે મારે મદદની જરૂર છે. મેં એની પર ભરોસો મૂક્યો અને મારી લાગણીઓ વહેવા માંડી મેં મારાં અશ્રુ નીકળવા દીધાં અને અટકાવ્યાં નહીં.

વ્હાટ મારી બાજુમાં ઊભો રહ્યો. શાંતિથી મારું દુ:ખ અને હતાશા જોતો રહ્યો. જ્યારે મેં રડવાનું બંધ કર્યું ત્યારે એણે શાંતિથી સમજાવ્યું કે મારો ગુસ્સો મારી ઊર્જાની ચાવી હતી અને જો હું એનો અનુભવ મારી જાત પર કરવાથી રોકતી રહીશ તો હું મારી કાર્યશકિત પૂર્ણ રીતે કદી પણ જીવનમાં આપી નહીં શકું.

"તારી પાસે એ શકિત, તારા શરીરમાં છે જો તું ક્રોધ દૂર નહીં કરે એને અવગણવાને બદલે... સ્વીકારીને નહીં ચાલે તો એ તારી અંદર જ રહેશે અને તારી કાર્યશકિતને અંદર જ ખત્મ કરતો રહેશે... અને તું કુંઠિત થઈ જઈશ."

આજની તારીખે એ પછી જે થયું તે મને ચમત્કાર જેવું જ લાગે છે.

એનો એક ઘોડો અમારાથી દૂર મોં કરી ઊભો હતો. એનું શરીર વાડને અડીને હતું. અમે જ્યારે ઘોડા થી ૨૦ ફૂટ જેટલા દૂર હતા. વ્હાટે કહ્યું, "હું ઈચ્છું છું કે તું તારી કાર્યશકિત કામે લગાડ અને ઘોડાને આ તરફ ફેરવ, એનું મોં આપણી તરફ આવે તે રીતે..."

"શું તું એમ કહે છે કે હું મારી વિચારશકિતથી ઘોડાને હલાવું ?"

'ના, "વ્હાટે જવાબ આપ્યો" હું ઈચ્છું છું કે તું તારી કાર્યક્ષમતા અને ઊર્જા દ્વારા એમ કરી, આંખો બંધ કર... થોડા ઊંડા શ્વાસ લે... અને ઘોડાને કહે...ચલ ચાલ...!"

હું સ્થિર ઊભી રહી, મારી આંખો બંધ કરી અને શકય હોય તેટલું ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું કે ઘોડો હલે. મારા મગજમાં હું ચીસો પાડતી હતી." હલ...હલ...હાલ... પણ એ ન હલ્યો.

વ્હાટ મારી પાસે આવ્યો અને ગામઠી ભાષામાં કહ્યું 'તારા મગજને વાપરવાનું બંધ કરે... તારી અંદર રહેલી તાકાત કામે લગાડ...' એણે મને હળવેથી પેટ પર મુક્કો માર્યો 'પેલા ઘોડાને ત્યાંથી ખસેડ. '

મેં મારી આંખ ફરી બંધ કરી અને નક્કી કર્યું કે જોઈએ તેટલો ટાઈમ હું લઈશ અને ફરી ઊંડા શ્વાસ લીધા... મેં ધારી લીધું અને મારી અંદર અદ્ભુત ઊર્જાશકિત અનુભવી... અને પછી હું તૈયાર હતી... મારી અંદરની ઊર્જાશકિત... મારા શરીરથી બહાર ઘોડા તરફ આગળ વધી... અને ઈચ્છી રહી કે ઘોડો હલે... થોડી ક્ષણ પછી તેણે એનું ડોકું હલાવ્યું. પાછળ અમારી તરફ જોયું ગોળ ફર્યો અને અમારી તરફ આવવા લાગ્યો...તે ઘોડો હવે મારી સામે હતો. મારી આંખોમાં તાકતો હતો.

હું ત્યાં સ્તંભિત શી ઊભી હતી... એ ઘોડા તરફ જોતી હતી... પછી વ્હાટ તરફ ફરી... તેણે મારી આંખોમાં જોયું અને કહ્યું, "હવે, જો... અને વિચાર કર કે કાર્ય ઊર્જાશકિત તારા માટે અને બીજા ઓ માટે આ દુનિયામાં શું કરી શકે છે?"

હું એ વિચાર કદી ભૂલી શકી નથી... એ પણ ભૂલી શકી નથી કે એ સંદેશ મગજમાંથી દૂર કરી શકી નથી.

આપણે બધા જ અદ્યતન સંદેશ વહેવડાવનાર મશીન-યંત્રો છીએ. આપણે બધા જ ચાલીએ છીએ, વાતો કરીએ છીએ, સંદેશાઓની આપ-લે કરીએ છીએ... દરેક પળે... રોજે રોજ આકાશમાં રાત્રે ઝબકતા તારાઓની જેમ જીવીએ છીએ, શ્વસીએ છીએ. આ કદી અલગ ન તારવી શકાય તેવી એક રચનાત્મક ઊર્જા દ્વારા એકબીજાને સાંકળીએ છીએ. દરેક ક્ષણ એક વિચાર બહાર જાય છે અને એની અસર થાય છે જ.

જેટલું વધુ ધ્યાન આ તરફ આપીએ એટલું વધુ અનુભવી શકીએ છીએ. વધુ કાર્ય કરતા રહીને આપણે આપણું સુંદર નેટવર્ક બનાવી શકીએ છીએ. આપણા વિચારો પ્રમાણે ચાલતી એક અદ્ભુત ટ્રાન્સમીટર સ્ટેશન બનાવી શકીએ છીએ જેમાં ફક્ત હકારાત્મક વિચારો હોય.

પાછા હોટલના રૂમમાં ફરતા મેં લુઈસ સાથે આ વિષે સુંદર વાતો કરી.

હું એક દુઃખદ પત્ર વિષે વિચારી રહી હતી... જ્યારે હોટલ પાછી ફરી ત્યારે... હું દુઃખ અનુભવતી હતી કે તેણે કેમ આમ લખ્યું હશે. પછી મેં મારા વિષે જ વિચાર્યું... જ્યારે મને લાગ્યું કે આ વિચારોથી હું દુઃખી થઈ રહી છું મેં મારી જાતને અટકાવી... તેમાંથી બહાર ખેંચી કાઢી... અને કશુંક સારું બનવાની ઈચ્છા કરી...

આ બનાવું પ્રેમથી જોઉં છું... એ પતી ગયો છે...

હવે આવનારી ક્ષણ તાજી અને નવી હશે...

સારા બનાવો જ મારી સાથે થશે...

હું જ્યાં જઈશ મારું સ્વાગત પ્રેમથી જ થશે...

હું જિંદગીને ચાહું છું... જિંદગી મને ચાહે છે...

બધું બરાબર છે અને હું પણ.

થોડી જ ક્ષણોમાં મારી ગાડી ફરી પાટા પર દોડવા માંડી હતી. મેં રેડિયો ચાલુ કર્યો અને સરસ મઝાનું વાગતું ગીત મને ખુશ કરી ગયું. હું એક કાનથી બીજા કાન સુધીનું મઝાનું સ્મિત કરી રહી હતી. હું ઓફિસ બહું જ

થઈ જાય છે અને એની નકારાત્મક અસર આપણા પર થવી શરૂ થઈ જાય છે. નકામાં નાટકો... એના સંવાદો... વાંધાજનક... ખતરનાક વિચારોની હારમાળા-સાઈકલ-એકવાર શરૂ થાય છે પછી જાતે અટકતી નથી. તમારે અતિશય સભાનતાપૂર્વક એને દૂર હડસેલવા પડશે અને એને બદલે સારા વિચારો કરવા પડશે. દરેક ખરાબ વિચાર સામે એક નવો સારો વિચાર કરવો પડશે.

નકારાત્મક વાચન-લેખન, જોવું... નકારાત્મક વિચારો અને હતાશા આપે છે. દા.ત. રિયાલિટી શો જોયા પછી તમને તમારી નખરાબાજ, દલીલો કરનારા, નાની વાતનું મોટું સ્વરૂપ આપનાર બગાડશે.

તમને ખબર પણ નહી પડે... જેમ રેડિયો પોતાના તરંગો પકડી પોતાના પ્રોગ્રામ આપે છે તેવી જ રીતે તમે પણ આ નકારાત્મક વિચારોના તરંગો પકડી તમારા જીવનને નકારાત્મક અને હતાશાથી ઘેરાયેલું બનાવો છો. આ ખૂબ ખતરનાક બની શકે છે. દરરોજ આપણે એક નવી દુર્ઘટના સાથે સંકળાઈ જઈએ છીએ અને આપણી જાતને નકામા, હતાશ, ખરાબ અને અવિશ્વાસુ કહેવા લાગીએ છીએ.

લુઈસે મને સમજાવતા કહ્યું, “જ્યારે તમે તમારી જાતને ધિક્કારવા લાગો છો... અપશબ્દો કહેવા લાગો છો... કે તમે કેટલા ખરાબ છો અને તમારી જાતને અરીસાથી દૂર કરી દો છે. સમજી જાઓ કે તમે તકલીફમાં છો... તમને કશું સારું નથી લાગતું. તમે જીવનનો એક પણ દિવસ આનંદમાં વિતાવી નથી શકતા, પણ તમે તમારી જાતને આયનામાં જુઓ અને તેમા જોઈને તમારી જાતને કહો કે તમે તમને ચાહો છો. એ ભલે ગમે તેટલું અઘરું લાગે... પણ તમારી અંદરની ઊર્જા બદલાવાની શરૂ થઈ જશે અને પછી જેમ જેમ દિવસો વીતતા જશે તેમ અનુભવશો કે વધુ સારા બનાવો તમારી સાથે બનવાના શરૂ થઈ ગયા છે... દા.ત. જ્યાં કદી પાર્કિંગ મળવું શકય જ ન હોય ત્યાં ગાડી પાર્ક કરવાની જગ્યા મળી જાય... દરેક ટ્રાફિક સિગ્નલ પર લીલી લાઈટ જ હોય.”

મેં લુઈસને પૂછયું કે, “તો પછી આપણે આ અદ્‌ભુત ઊર્જાથી પરે કેમ થઈ ગયા છીએ. એનો ઉપયોગ કરી દરેક વ્યકિત પોતાનું જીવન સંવારી કેમ નથી શકતો?”

‘દરેક બાળક, જ્યારથી ઉછરે છે ત્યારે ના, નહીં કર... અટકી જા... જેવા શબ્દો સાંભળતું આવ્યું છે” લૂઈસે જવાબ આપ્યો... “કદાચ આ શબ્દો જ સૌથી પહેલા અને સૌથી વધુ સાંભળવામાં આવે છે. આથી એ રોજીંદા ગણાઈ જાય છે. પણ એ નૈસર્ગિક નથી... આપણે શું કરવું જોઈએ એના કરતાં શું ન કરવું જોઈએ તેના પર આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા થઈ જઈએ છીએ... આપણે માન્યતાઓ બાંધી લઈએ છીએ. અને એ પ્રમાણે જ વર્તતા લાગીએ છીએ કે અમુક વસ્તુ ન જ કરાય... ન જ થાય... દુનિયામાં ઘણી એવી વ્યકિતઓ છે જે પોતાના વાકયની શરૂઆત જ ‘ના’ થી કરતી હોય છે. તેમને એમનો ખ્યાલ નથી હોતો તેમને માટે એ ગૌણ વસ્તુ હોય છે. દા.ત. તેઓ આવે છે... તમને સત્કારે છે અને કહે છે... હું આ પગથિયાં પર લગભગ લપસી જ પડયો...’ તેમને માટે આવી વસ્તુ કહેવી નૈસર્ગિક બનતી જાય છે. તેમને ખબર પણ નથી હોતી કે આ બાબત નકારાત્મક શૈલીનું ઉદારહરણ છે... આવા ઘણા દાખલા રોજ તમે તમારી આસપાસ જોતા જ હશો...

“થોડાં અઠવાડિયા પહેલાં હું કપડાંની ખરીદી કરી રહી હતી. મેં અમુક વસ્તુઓ જોઈ. મારે એ લેવી હતી અને હું એના પૈસા ચૂકવવાની તૈયારી કરી રહી હતી ત્યારે મેં ત્રણ સ્ત્રીઓની વાતચીત સાંભળી... એક ડ્રેસિંગ રૂમમાં હતી... બીજી એ ડ્રેસિંગ રૂમની બહાર હતી અને ત્રીજી મારી રાહ જોતી હતી... છેલ્લી બે વાત કરતી હતી અને અચાનક વાતોએ નકારાત્મક દિશા પકડી... તેઓ તેમને થયેલા ખરાબ અનુભવો વિષે બોલતા હતા. એકબીજાની સામે ટીકાઓ કરવા લાગ્યા હતા. મેં મારું કાર્ડ પાછું લીધું અને કહ્યું, ‘હું થોડી વારમાં પાછી આવું છું !” અને બહાર આવી ગઈ ખાસ્સા સમય પછી અંદર ગઈ અને કાઉન્ટર પરની છોકરીને પૂછયું... શું પેલી વાતચીત હવે પતી ગઈ છે ?” તેણી હસી, મેં ખરીદી પતાવી, લોકો સારા અનુભવો ઈચ્છે છે. ખરાબ નહીં. પેલી સ્ત્રીઓને એ અંદાજ જ નહોતો કે તેમના નકારાત્મક વિચારોને કારણે કેટલાક ગ્રાહકો દુકાન છોડીને ચાલ્યા ગયા હશે.

“તો આપણે આપણી મુસાફરી હકારાત્મક વિચારોવાળી જ રાખીશું ને ?” મેં સ્મિતસહ પૂછયું.

“તને ખબર છે... કેટલાય સારા શિક્ષકો છે જેમકે ડો. વાયને ડાયર, અબ્રાહમ, ડો. ક્રિસ્ટીન નોર્થપ... આ બધા જ આ જ સંદેશ આપ છે...” લુઈસે કહ્યું, “ મને લાગે છે કે જીવનનું સાચું મૂલ્ય એટલે સારું અનુભવવું...

આપણને પૈસા જોઈએ છીએ કારણ કે એનાથી આપણને સુરક્ષા મળે છે. આપણને સારા સંબંધો જોઈએ છીએ કારણ કે એ પણ સારું લાગે છે... આપણને સુરક્ષા આપે છે અને સારું લગાડે છે... અને એ સારું લાગવાની ઘટનાને કારણે આપણું ઘણું ખરું કામ બગડતું અટકી જાય છે. વધારાની વ્યર્થ મહેનત કરવી નથી પડતી... અત્યારે આ પળે મને સારું કઈ રીતે લાગી શકે? એવા કયા વિચારો કરવાથી મને આ ક્ષણ સારી લાગશે? આવા સવાલો દરેક વ્યકિતએ પોતાની જાતને સતત પૂછતા રહેવા જોઈએ.

મેં મારું રેકોર્ડર બંધ કર્યું... વસ્તુઓ ભેગી કરી... અને મારી જાતને કહ્યું 'એવું' જ થાઓ, બહેન.'

□

પ્રકરણ - 3

તમે તમારા દિવસની શરૂઆત જે રીતે કરશો. તેવો આખો દિવસ પસાર થશે

સવારનો પહેલો કલાક તમે કઈ રીતે પસાર કરો છો તેના પર આખા દિવસનો આધાર હોય છે.

મેં મારી સવાર લંડન પાસે કોન્વેન્ટ ગાર્ડનની આસપાસ ચાલવામાં પસાર કરી, એ સરસ મજાનો દિવસ હતો. શેરીમાં ડાન્સ, સંગીત વગેરે ભજવનારા વ્યકિતઓ પોતાની તૈયારી શરૂ કરી રહ્યા હતા. દુકાનદારો એમની દુકાનો સજાવી રહ્યા હતા. હું લંડનને ખૂબ ચાહું છું. એની વિવિધતાને ચાહું છું. દયાળુ અને નમ્ર વ્યકિતઓ અહીંની જુદી જુદી ફેશન, ખોરાક, દુકાનો, કાફે બધું જ મને ખૂબ ગમે છે.

હું અને લુઈસ અહીં એક પરિસરમાં આવ્યા હતા. બપોરે અમારાં પુસ્તક અંગે ચર્ચા કરવા મળવાના હતા. હું એ અંગે ઉત્સાહિત હતી. થોડી વારમાં જ અમે મળવાના હા એ હકારાત્મક વિચારોથી મારું મગજ તરબતર હતું. હું જયારથી એને મળી હતી... દુ:ખદાયક ... ન ગમે તેવા વિચારો ઓછા થતા ગયા હતા. મારી ગમતી વસ્તુઓ પછી એ અંગત હોય કે ધંધાને લગતી તેમાં મારું મંતવ્ય વધુ સારી રીતે પસંદ કરી, કહેતી થઈ હતી અને એ નિર્ણયો લેતી વખતે મને વધુ ને વધુ સારું લાગતું હતું. જો કંઈ ન ગમે તેવું હોય તો તેને 'ના' કહેતાં મને આવડવા માંડયું હતું... અને એ ના કહેવાનો પ્રયત્ન ન કરવો પડતો એ કુદરતી રીતે થઈ શકતું હતું... પુસ્તક લખતી વેળા આ રીતે વધુ સારી વાતો શીખવી-સમજવી એ ખૂબ સુંદર અનુભવ હતો.

જ્યારે મેં હોટલમાં લુઈસના હોટલના રૂમ પર ટકોરા માર્યા. તેણે મને એની ભૂરી ચમકતી આંખો દ્વારા અને પુલકિત સ્મિત દ્વારા આવકાર આપ્યો. મને ખરેખર ખૂબ ગમ્યું. અમે એ સુંદર સવાર વિષે વાતો કરી અને પછી

પુસ્તક વિષે ચર્ચા કરવાનું શરૂ કર્યું. મેં કોફી ટેબલ પર એક જગ્યા પસંદ કરી ટેપરેકોર્ડર ગોઠવ્યું અને સેશન વાર્તાલાપ શરૂ કરવા લુઈસને સવાલ પૂછ્યો કે હવે તમે શું વિચારો છો?

“આપણે લોકોને ચોક્કસપણે એક વાત શિખવાડવી પડશે તે એ કે એમણે પોતાનો દિવસ કઈ રીતે શરૂ કરવો જોઈએ. સવારનો પહેલો કલાક ખૂબ અગત્યનો હોય છે. તમે એ કઈ રીતે પસાર કરો છો તેના પર તમારા આખા દિવસનો આધાર રહે છે.”

અને અમે શરૂ કર્યું ! લુઈસે જેવું કહેવાનું શરૂ કર્યું મને મોટેથી હસવું આવતું રહ્યું, “ઘણા લોકો પોતાનો દિવસ શરૂ કરતી વખતે કહે છે.‘ઓહ શીટ્! ફરી એક દિવસ આવ્યો અને મારે ઊઠવું પડશે. ડેમ ઈટ!” આ રીતે દિવસની શરૂઆત કરશો તો તમારો આખો દિવસ અતિશય ખરાબ જશે... સારો જાય એ સંભવ જ નથી. તમારી સવાર બગડી તો દિવસ બગડયો જ સમજો.”

હું એમની વાતો સાંભળતી હતી અને હું ૨૦ વર્ષની હતી ત્યારે સવારે ઘડી-ઘડી એલાર્મ બટન ‘સ્નૂઝ’ કરતી રહેતી... વગાડયા જ કરતી અને ઊઠવામાં આળસ કરતી તે યાદ કરતી રહી. પણ આ તે ઉંમરની એક રમત હતી કે હું કેટલી વાર પથારીમાં પડી રહી શકું છું અને મારા કામથી દૂર રહી શકું છું.... એને ટાળી શકું છું. મને મારી જિંદગી નહોતી ગમતી... ત્યારે મને મારી નોકરીએ જવું બિલકુલ ગમતું નથી.

અત્યારે, હું અહીં બેઠી હતી લુઈસ સાથે અને મેં એ હજારો સ્ત્રી, પુરુષો વિષે વિચાર્યું જે પોતાનું એલાર્મ ‘સ્નૂઝ’ કરીને પોતાની સવાર બગાડતા હશે. મને ખ્યાલ આવ્યો કે તેઓ કેવો ઊર્જાત્મક વિચાર આખી દુનિયાને મોકલતા હશે... “મારે ઊઠવું નથી... હું જયાં અત્યારે છું ત્યાં ધિક્કારું છું... અથવા મારે ફરી ઊંઘી જવું છે... ઊઠીને મારી આ ગડબડ ભરેલી જિંદગી નો સામનો નથી કરવો.” આવા વિચારોને કારણે જ તેમની જિંદગી ગડબડભરેલી બની જતી હશે.

આ એ રમત છે... કે તમે જેવો દિવસ ઈચ્છતા હોય તેવી સવાર તમારા માટે શરૂ કરો... જો ઈચ્છો છો કે દિવસ સારો જાય તો એવી ગોઠવણ રાખો કે સવાર સારી જ જાય... દિવસ ચોક્કસ સારો અને તમારી ઈચ્છા પ્રમાણેનો જ હશે.

હું જાણવા માંગતી હતી કે લુઈસ વિષે પોતાનો દિવસ કઈ રીતે શરૂ કરતી હશે. મેં તેમને એ વિગતે જણાવવા કહ્યું.

“મારી દિનચર્યા વર્ષોથી ગોઠવાયેલી રહી છે. જે પળે હું જાગી જાઉં છું. હું મારા શરીરને થોડું પથારીમાં મહેસૂસ કરું છું. પથારીને પંપાળીને આખી રાત ,સારી ઊંઘ આપવા બદલ આભાર વ્યકત કરું છું. હકારાત્મક વિચારોથી હું દિવસની શરૂઆત કરું છું. હું મારી જાતને કહું છું કે આ દિવસ સરસ છે... આખો દિવસ સરસ જવાનો છે. પછી હું ઊઠું છું. બાથરૂમમાં જાઉં છું અને મારા શરીરનો આભાર માનું છું કે એ આટલું સરસ રીતે કામ કરે છે. હું થોડી ‘સ્ટ્રેચિંગ’ જેવી હળવી કસરત કરું છું. મારા બાથરૂમના બારણા પર મેં એક આડો સળિયો ફિટ કરાવ્યો છે. જેને પકડીને હું લટકું છું અને મારા પગ છાતી સુધી લઈ જઈ વાળું છું. ત્રણ વાર આમ કર્યા પછી.. લટકું છું. થોડીવાર ઝૂલું છું મને આ રીતે સવાર સવારમાં લટકવું ખૂબ ગમે છે.

મેં એ દશ્ય કલ્પ્યું કે લુઈસ એના બાથરૂમના દરવાજે લટકીને ઝૂલી રહી છે... મારા મગજમાં મેં મારા ઘરમાં એ જગ્યા શોધવા માંડી જયાં હું આવો સળિયો ફીટ કરાવી શકું અને ઝૂલી શકું.. એ કલ્પના મને મસ્તી ભરી લાગી.

“થોડી વાર આવી રીતે સ્ટ્રેચિંગ કર્યા પછી હું કોફી બનાવી મગમાં ભરી... મારા પલંગ તરફ જાઉં છું... મને મારો પલંગ અતિશય ગમે છે. એમાં મેં માથું ટેકવવા ટેકા ગોઠવ્યા છે. બહુ જ સારા કોણથી એ ગોઠવ્યા છે, જેથી મારે જ્યારે લખવું-વાંચવું હોય મને પૂરતા આરામથી એ કાર્યનો આનંદ ઉઠાવીને કરી શકાય. અને એ જ કારણને કારણે મને મારો બેડરૂમ અત્યંત સ્પેશિયલ અને આરામદાયક લાગે છે... બહુ સરસ જગ્યા છે રહેવા માટેની...”

‘બીજું એવું શું છે જે તમારા બેડરૂમ માં સ્પેશિયલ છે?’

‘એ જ કે હું એ બેડરૂમમાં અંદર હોઉં...“ લુઈસે બાળક જેવા સ્મિત સાથે તરત જ જવાબ આપ્યો. અમે બંને હસ્યા... મને ખૂબ મન થયું ઊઠું એની પાસે જાઉં અને એના ગાલ ખેંચું... મને એની આંખમાં એક નાની બાળકીનાં દર્શન થતાં હતાં... પણ તરત મેં મારી જાતને રોકી અને એને એની વાત પૂરી કરવા દીધી.

“કોફીનો મગ લઈ હું પલંગ પર બેસું છું. થોડું આધ્યાત્મિક વાચન

કરું છું. થોડીક ચોપડીઓ હું ઘરે રાખું છું "મેં એને અટકાવીને પૂછયું કે તમે અત્યારે શું વાંચો છો? "વાચું...મેં મારી ચોપડી 'હૃદયના વિચારો' મારી પાસે રાખી છે એ વાંચું છું... કારણ એક જ વખતમાં અમુક નાના પેરેગ્રાફ વાંચવા સહેલાં થઈ પડે છે. મારી પાસે એલન કુહેનની 'એ ડીપ બ્રેથ ઓફ લાઈફ' પણ છે અને હમણાં જ હું ફરી વાર વાંચું છું એ ચોપડી છે. ફ્લોરેન્સ સ્કોવેલ શીનનું 'ધ ગેમ ઓફ લાઈફ એના હાઉ ટુ પ્લે ઈટ.' આ ખૂબ સરસ પુસ્તક છે. થોડા આરામ અને વાચન પછી હું થોડા કોસવર્ડ પઝલ-સુડોકુ ભરું છુ. શારીરિક કસરત પછી થોડી દિમાગી કસરત કરું છું. આ રીતે સવારની શરૂઆત કર્યા પછી હું મારી બીજી દિન ચર્યા શરૂ કરું છું''

લુઈસની સવારની દિનચર્યા ખૂબ સરસ હતી... જેને કારણે તમારો આખો દિવસ સરસ પસાર થઈ શકે... મને લાગ્યું કે બહુ વખત નહી જતો હોય એ માટે, "લોકોની સામે જતાં પહેલાં હું મારી જાતને બે કલાક આપું છું... હું દરેક કાર્ય આરામથી કરવામાં માનું છું તેણીએ કહ્યું" મેં મારો સમય વાપરવાનું શિખ્યું છે. હું પલંગ પર બેસીને વિચારું છું કે હું નાસ્તા માટે શું બનાવું કંઈક સ્વાદિષ્ટ જીભ માટે અને પૌષ્ટિક શરીર માટે... જે હું ખરેખર આનંદપૂર્વક ખાઈ શકું.

" જો હું દિવસ દરમ્યાન કંઈક અગત્યનું કામ કરવાની હોઉં તો ઘણા બધા હકારાત્મક વિચારો કરું છું. મોટે ભાગે બધા વિચારો વર્તમાનકાળમાં કરું છું. હું મારી જાતને કહું છું કે આ ખૂબ સરસ ઈન્ટરવ્યુ છે. મારી અને ઈન્ટરવ્યુ લેનાર વ્યકિત વચ્ચેની વિચારોની આપ-લે ખૂબ સરસ થઈ રહી છે. એ વ્યકિતને મેં આપેલી માહિતીને કારણે એ ખુશ છે. બધું સરળતાથી અને કોઈ રુકાવટ વગર થઈ રહ્યું છે અને અમે બંને ખુશ છીએ."

હું લુઈસની હકારાત્મકતા અને કદી હરાવી ન શકાય તેવા અભિગમથી દિગ્મૂઢ થઈ ગઈ. અત્યાર સુધી મેં એની સાથે સારો એવો સમય વિતાવ્યો હતો અને હું જોઈ શકતી હતી એના કામ પ્રત્યે એનો અભિગમ લાજવાબ હતો. આ સ્ત્રી પોતાની બનાવેલી હકારાત્મક દુનિયામાં જ રહેતી હતી. આ પૂછયું અતિશય અવ્યહવારું હતું છતાં મેં પૂછી જ લીધું કે "તમને ક્યારેય ખરાબ લાગ્યું છે ? તમારો કોઈ દિવસ ખરાબ વિત્યો છે? મૂડ ખરાબ હોય કે હતાશા થઈ હોય એવું થયું છે ?"

લુઈસે જવાબ આપવામાં સારો એવો સમય લીધો પછી કહ્યું, "ના લગભગ હવે એવું નથી થયું... બહુ લાંબા સમયથી પ્રેક્ટિસ કરી છે... એટલે સારી આદતો કેળવાઈ ગઈ છે... બસ, આ પ્રેકિટસ હોવી... એ જ અગત્યની વાત છે."

અમે વચ્ચે રિસેસ લેવાનું નક્કી કર્યું પણ મેં મારું રેકોર્ડર ચાલુ જ રાખ્યું... કદાચ કયાંય કોઈ સારી વાત જાણવા મળી જાય... સારી વાત થઈ. અમને બંનેને થયું કે અમે લોકોને અટકાવીને પૂછતા હતા કે તમે તમારો રુટિન દિવસ કઈ રીતે વિતાવો છો - તમે આ રુટિન દરમ્યાન તમારી જાત સાથે શું વાત સંવાદ કરો છો - અને આ બધી વાતો અમારા અજાગૃત અવસ્થામાં મગજમાં નોંધાતી રહી હતી.

રોજબરોજ નાની વાતો દ્વારા અમે વિચારોની શકિતની આ વાતોમાં ઊંડા ઊતરવા રહ્યા... જેનાથી આપણી જિંદગી પર અસર થાય છે અને આપણે બદલાઈ જઈએ છીએ. જેટલું આપણે આપણી અંદરની શકિતને બદલીએ છીએ આપણી જિંદગીને વધુ ને વધુ બદલવાની શકયતા ઊભી કરતા જઈએ છીએ.

" ઘણા બધા લોકો એવું માને છે કે તમારે હકારાત્મક અસર ઉપજાવવા, શાંત જગ્યાએ જવું જોઈએ." લુઈસે સમજાવ્યું પણ આપણે હંમેશાં હકારાત્મક વિચારો કરીએ છીએ... આપણે સભાનતાથી એ પ્રયત્નો કરતા રહેવું જોઈએ કે જીવન વધુ સારું ગુજારી શકીએ."

પછી તેણીએ સવાલોના દષ્ટાંત આપ્યા કે તમે સવારમાં ઊઠતાની સાથે તમારી જાતને શું કહો છો ! નહાતી વખતે શું વિચારો છો ? દાઢી કરતી વખતે ? કપડાં બદલતી વખતે, વાળ ઓળતી વખતે? નાસ્તો કરતી વખતે પરિવાર સાથે શું વાત કરો છો ? અથવા છોકરાઓને સ્કૂલે જવા તૈયાર કરતી વખતે? આ બધી પળોનો તમે સદુપયોગ કરી શકો છો.

છેલ્લાં થોડાં વર્ષો દરમ્યાન હું શાંતિથી સવાર પસાર કરવાની અગત્યતા સમજી શકી છું. મારા પતિ, માઈકલની ચાર વર્ષની માંદગી દરમ્યાન મેં લોકોની બીજી બાજુ જોઈ... તેઓ કઈ રીતે બદલાયા તે જોયું, અમે બંને એકબીજા પ્રત્યે વધુ સભાન, કાળજીસભર અને પ્રેમભર્યા બન્યા, અમે અમારી જિંદગી વધુ સારી રીતે આરામદાયક અને એકબીજાની

કાળજી-કદર કરી ને જીવવા કટિબદ્ધ થયા.

ઘણાં વર્ષો મેં જુદી જ રીતે પરિવાર માટે દોડીદોડીને વિતાવ્યા હતા. મારી સામે આખાં દિવસનું લિસ્ટ તૈયાર રહેતું. હું દોડયા કરતી... એટલા માટે કે અત્યારે દોડી લઉં તો પાછળથી આરામ કરીશ... પાછલી જિંદગી શાંતિથી પસાર થશે. પણ પછી મેં જોયું એવું શક્ય નહીં બને... એટલે હવે મેં શાંતિથી જીવવાનું અને આનંદદાયક જિંદગી જીવવાનું નક્કી કર્યું છે.

લુઈસની પોતાની રીતે સવાર વિતાવવાની વાત જયારથી જાણી ત્યારે મેં મારી જિંદગી વિષે વિચાર્યું. જ્યારે માઈકલ માંદા હતા ત્યારે મારા દિવસની શરૂઆત એક કપ ચા બનાવવાથી થતી. હું એ કપ લઈ અમારા સૂરજનો તડકો આવે તેવા ઓરડામાં મારી નોંધપોથી અને પેન લઈને જતી. હું બાર વર્ષની હતી ત્યારથી ડાયરી લખતી હતી. આ ડાયરી લખવું મારા માટે લાગણીથી જોડાયેલું અને રચનાત્મક કાર્ય હંમેશાં રહ્યું .મગજમાં આવતી દરેક વાત હું ડાયરીમાં નોંધી લેતી. છેલ્લી હકારાત્મક વિચારો ટપકાવતી. આ રીતે હકારાત્મક દિવસની હું શરૂઆત કરતી હતી... પછી હું આધ્યાત્મિક વિડિયો જોતી અથવા ગમતી ચોપડી વાંચતી અથવા વેબસાઈટ જોતી.

મને ગમતી વસ્તુઓ ઘણી છે. આત્મકથાઓ અથવા આધ્યાત્મિક અને લોકોને મહત્ત્વાકાંક્ષી બનાવતી ચોપડીઓ વાંચવી ગમે છે. તંદુરસ્તી, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી વિષેની આધુનિક અને છેલ્લામાં છેલ્લી વાતો સંશોધનો વિષે જાણવું ગમે છે. મને રમૂજી ચિત્રો પણ ગમે છે. આ અત્યારે પસાર થઈ રહેલો સમય ખૂબ અગત્યનો હતો કારણ એ મને ફરી નવેસરથી જીવતા શિખવાડી રહ્યો હતો. મારા અંતરાત્માને વધુ વિશુદ્ધ બનાવી રહ્યો હતો.

લુઈસની જેમ મેં પણ સવારના એપોઈન્ટમેન્ટ મિટિંગો અને ચર્ચા-વિચારણા કરવાનું બંધ કર્યું. મેં મારા પોતાના માટે સમય કાઢવાનો શરૂ કર્યો જ્યારે હું મારા વિચારો-લાગણીઓને સમજી શકું. મેં મારા ફોન-કોલ્સ, એપોઈન્ટમેન્ટ, ઓફિસનું કામ બધું જ બપોરના કરવાનું શરૂ કરવાનું નક્કી કર્યું, જેથી સવારના હું મારા રચનાત્મક કાર્યો વિશે લખી-વાંચી, વિચારી શકું અને એ સવારના સમયે આ રીતે સમય પસાર કરી શકું એ માટે મારે શાંતિ જોઈશે એ મને સમજાયું... હું સમજી શકી કે જીવનનાં લક્ષ્યો પાર પાડવાનું નક્કી કરવા માટે શાંતિથી બેસીને વિચારવું ખૂબ અગત્યનું છે.

હું જાણી શકી કે મોટા ભાગના લોકો સવારના આ લક્ઝરી ભોગવતા હોય છે. ભૂતકાળમાં સવારમાં જ્યારે હું ૧૦૦ માઈલની ઝડપે કોઈકના બોલાવે નોકરી કરવાના સ્થળ પર દોડતી જતી હતી. હવે હું મારા પોતાના માટે એવી જ એક સવારે ૧૦ મિનિટ કાઢવા સમર્થ છું અને આ ૧૦ મિનિટથી ઘણો મોટો ફરક પડી જતો હતો.

લુઈસ આ વાતે સમંત થઈ. આપણે કયાંકથી શરૂઆત કરવી જ પડતી હોય છે. જો તમે અત્યંત કાર્યરત માતા કે પિતા હોવા, જેમણે સવારે વહેલા બાળકોને તૈયાર કરી શાળાએ મોકલાવાનાં હોય છે અથવા પોતે ઓફિસે જવાનું હોય છે. તેમણે પણ પોતાની સવાર સારી રીતે શરૂ કરવી જરૂરી બની જાય છે. અને એ માટે બસ સવારે થોડા જલદી ઊઠવાની જરૂર હોય છે. ૧૦-૧૫ મિનિટ પોતાને માટે ફાળવવી અત્યંત જરૂરી બની જાય છે.

"અત્યારે જેટલો સમય મારી પાસે છે તેટલો પહેલાં કદી પણ નહોતો," લુઈસે બોલવાનું ચાલુ રાખ્યું." આપણે નાના કામથી શરૂ કરી શકીએ. જ્યારે ઊઠીએ પ્રાર્થના કરીએ... જેથી તમને અંદરથી સારી ભાવના જાગે... મારી જિંદગી મને ચાહે છે. એમ કહ્યા કરો... બહું સરળ છે આમ કહેવું. તમારો નાસ્તો આરામદાયક રીતે કરો... એ સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક હોય તેનું ધ્યાન રાખો... તમારા શરીરને એનાથી પોષણ મળે છે અને મગજ અને વિચારોને પણ."

પલંગ પરથી ઊતર્યા પછી હકારાત્મક વિચારો કરો જેથી દિવસ દરમ્યાન કરવાના દરેક કાર્યમાં સરળતા-સફળતા મળતી રહે... અહીં કેટલાક ઉદાહરણ આપ્યા છે જે સવારના તમે તમારી જાતને કહી શકો છો.

જ્યારે તમે સૌ પ્રથમ જાગો છો અને તમારી આંખો ખોલો છો :-

ગુડ મોર્નિંગ બેડ, સુપ્રભાત પલંગ/પથારી, તારો આભાર માનું છું કે તું આરામદાયક છે... તને ચાહું છું.

તમારું પોતાનું નામ, આ આશીર્વાદથી ભરેલો દિવસ છે.

બધું બરાબર છે ઓલ ઈઝ વેલ મારી પાસે બધું જ કરવાનો સમય છે જે આજે કરવાનું જ છે.

બાથરૂમના અરીસામાં જોઈને :-

ગુડ મોર્નિંગ (તમારું પોતાનું નામ). હું તને ચાહું છું. હું તને ખરેખર અતિશય ચાહું છું.

આજે દિવસ દરમ્યાન આપણને ખૂબ સારા અનુભવો થવાના છે.

તું બહુ જ સુંદર/અદ્ભુત દેખાય છે.

તારું સ્મિત સૌથી સરસ છે, બેસ્ટ છે.

તારો ચહેરો-મેકઅપ-આંખો-વાળ-એકદમ પરફેક્ટ દેખાય છે.

તું એક આદર્શ સ્ત્રી/પુરુષ છે.

આપણે આજે મસ્ત-મઝાનો દિવસ પસાર કરવાના છીએ.

હું તને અતિતીવ્રતાથી ચાહું છું. આઇ લવયુ ડીયરલી.

નહાતી વખતે :-

હું મારા શરીરને ચાહું છું અને મારું શરીર મને ચાહે છે.

આ રીતે ન્હાવું ખૂબ આનંદદાયક છે.

પાણીનો સ્પર્શ કેટલો સરસ છે !

હું એ લોકોનો આદર કરું છું જેમણે આ રીતે શાવર લેવાનું અને બનાવવાનું શરૂ કર્યું.

મારી જિંદગી કેટલા બધા આશીર્વાદથી ભરેલી છે.

બાથરૂમ વાપરતી વખતે :-

હું એ બધું બહુ આરામથી બહાર કાઢી શકું છું જેથી મારા શરીરને હવે જરૂર નથી.

ખાવું, પચવું અને ઉત્સર્જન થવું બધું બરાબર રીતે થઈ રહ્યું છે.

તૈયાર થતી વખતે :-

મને મારો કબાટ/વોર્ડરોબ ગમે છે.

અહીં તૈયાર થવું કેટલું સરળ છે.

હું હંમેશાં સર્વોત્તમ કપડાં પહેરવા માટે પસંદ કરું છું.

હું મારા કપડાંમાં આરામદાયક મહેસુસ કરું છું.

હું મારી અંદરની શકિત પર વિશ્વાસ કરું છું કે મારા માટે સર્વોત્તમ કપડાં જ પસંદ કરશે.

આ રીતે દિવસ શરૂ કરવો અતિશય રમૂજી પણ બની જાય છે. જ્યારે તમારે બાળકો હોય, 'સવાર સવારમાં હંમેશાં માતાપિતાનો બાળકો સાથે ગજગ્રાહ ચાલતો હોય છે. જે આવા હકારાત્મક સંવાદો તમે બાળકો સાથે કરો તેમને તૈયાર કરતી વખતી-નાસ્તો કરતી વખતે, તો આખા પરિવારનો આખો દિવસ સરસ પસાર થશે... ઉપરાંત તમે તેઓને અમૂલ્ય જીવન જીવવાની રીતો પણ શિખવાડતા જશો...'

મને તરત મારી મિત્ર નેન્સી યાદ આવી. એની ભાણીયો જે પાંચ વર્ષની હતી એની સાથે આ પ્રમાણે કરવાનું નક્કી કર્યું... તેને અંગૂઠો ચૂસવાની આદત હતી. નેન્સીએ એને પોતે ફરી આવે મળવા ત્યાં સુધી અંગુઠો ચૂસવાની ના પાડી હતી તેની ભાણી આ કામ કરી આપવાનું કહેતી હતી.

નેન્સીની ભાણી સવારને ધિક્કારતી હતી. સવારે સ્કૂલે જવું તેને બિલકુલ ગમતું ન હોતું. ઈઝાબેલ અતિશય ગુસ્સાવાળી અને ચિડચિડી હતી... જ્યારે ઊઠતી ત્યારે તેની જીદને કારણે આખું ઘર માથા પર લેતી અને આખા પરિવારને ત્રાસ થતો. મેં એની સવાર આનંદદાયક બનાવવાનું બીડું ઝડપ્યું અને એણે કહ્યું કે તો હું તને ફરી મળવા આવીશ ત્યારે તને (ઈઝાબેલને) ૭૭ ડોલર આપીશ. ૬ અઠવાડિયામાં તું આમ કરી બતાવ.

મેં તેને કહ્યું તને ઉઠાડવા માટે હું તને એક ટેપ આપીશ, ઊઠે ત્યારે તારે દિવસ સ્મિત કરીને શરૂ કરવાનો... તૈયાર થવાનું નાસ્તો કરી સ્કૂલે જવા તૈયાર થવાનું "ઈઝાબેલ આ રમત રમવા તરત તૈયાર થઈ અને પછી તો અણધારી સફળતા મળી, બે મહિના થઈ ચૂકયા... મારી બહેને કહ્યું કે આ નવી સવારની રમતથી તેમની તો દુનિયા જ બદલાઈ ગઈ છે. નેન્સીએ કહ્યું," ઈઝાબેલ હવે સમયસર ઊઠે છે... ખુશ રહે છે... નીચે આવે છે... નાસ્તો કરે છે અને વિચિત્ર વાત તો એ છે કે પેલા ૭૭ ડોલર માટે પૂછતી પણ નથી. આ તો ઈઝાબેલ માટે રમત તરીકે શરૂ થઈ હતી... કે દિવસો શાંતિથી જાય તો પૈસા મળતા રહે... પણ હવે એ રોજિંદી આદત બની ગઈ હતી અને એને કારણે આખા પરિવારની જિંદગી ખુશનુમા થઈ ગઈ હતી. એવું લાગતું હતું કે એ પરિવારની ખુશી પેલા ૭૭ ડોલર કરતા એ નાની છોકરી માટે વધુ હતી.

લુઈસને છોકરાઓ સાથે કામ કરવામાં ખૂબ આનંદ મળતો હતો. "આપણે બાળકોને તેમને સાચું લગાડવા માટેની રીતે બતાવવી જોઈએ, એણે

સંદેશા બાળકોને આપવા જોઈએ જે તેઓ કહ્યું. માબાપે સવારે સાદા-સરળ યાદ કરી શકે... દા.ત. તૈયાર થવું સહેલું છે. મને આખો દિવસ ફરી ફરીને યાદ કરી શકે... સમય હોય છે. અમે એકબીજાને ગમે છે. સવારનો નાસ્તો મસ્તી કરવાનો સમય હોય છે. અમે એકબીજાને મળીને ખૂબ ખુશ થઈએ છીએ... બધા સાથે મળીને નાસ્તો કરીએ તેમાં ખૂબ મઝા આવે છે. આને કારણે મારા શરીરને પણ સારું લાગે છે.

"માબાપ ટેબલ ફરતે ફરીને બધાને તેમને કઈ વસ્તુ ગમે છે તે વિષે પણ પૂછી શકે છે અથવા એક બાઉલમાં સારા વિચારો લખી તેની ચિઠ્ઠીઓ લખી બધાને એક એક ઊંચકી વાંચવાનું કહી શકે છે... આ સવારની રુટિન ટેવ પણ કરી શકો છે. દરેક કપલ, પરિવાર, રૂમપાર્ટનર બધાને માટે જેમાં દરેક જણ પોતાની સાથેના બનાવો, અનુભવો કહે અને એની હકારાત્મક બાજુ પણ કહે..."

હું કલ્પના કરું છું કે જો દરેક પરિવારમાં બાળકો આ રીતે ઉછરે તો આવનારી દુનિયામાં બાળકો પોતાના વિચારો કે કાર્યો એકદમ હકારાત્મક રીતે કરી શકે. જો આપણે આપણી દસમા ભાગની કાર્યશકિત પણ આ રીતે ગાળાએ તો આવનારી પ્રજા કોઈ નવા જ ગ્રહ પર વસનારી લાગશે.

મારો લુઈસ સાથેનો લંડનમાં પસાર થતો સમય પૂરો થવા આવ્યો હતો. હું મારું કામ શરૂ કરવા અંગે ખૂબ ઉત્સાહિત હતી. મેં કહ્યું કે હવેથી હું મારા કામ પ્રત્યે વધુ સારી રીતે, વિચારો અને કાર્યને સંલગ્ન કરીને, વર્તીશ...ઉઠીશ તે પળથી આપણે એકદમ બધા બદલાવ નથી કરવાના, "એણે કહ્યું બસ એકાદી રીત સવાર માટે નક્કી કરી લો... અને શરૂ કરી દો... એને ટેવ પડે પછી બીજી શરૂ કરો તેની આદત પાડો... તમારી જાતને વધુ પડતી દબાવી ન દો... યાદ રાખો કે સુઝાવ તમારી જાતને ખુશ રાખવાનો છે... આ બધું કરતાં કરતાં... તમારા સ્વને દબાવી દેવાની વાત નથી."

મને સારું લાગ્યું... હોટલનો રૂમ છોડતી વખતે મને લાગ્યું કે આ પુસ્તક લખવું મારે માટે આશીર્વાદ જેવું છે. ભૂતકાળમાં મારે ડેડલાઈન પહેલા પુસ્તક લખી આપવાની ચિંતા રહેતી...પણ અત્યારે હું ઉત્સાહિત હતી... કારણ સારી રીતે જીવન જીવવું તે સારી રીતે સમજાવનાર વ્યકિતને હું હવે જાણતી હતી.

□

પ્રકરણ - ૪

તમે તમારો દિવસ જે રીતે પસાર કરો છો તેવી તમારી જિંદગી પસાર થશે

શિયાળો બેસી ચૂકયો હતો. એની શરૂઆતનો આ સમય અંધારો લાગતો... મને હતાશ કરી નાંખતો... બરફ મને ન ગમતો... પણ હવે વસ્તુ બદલાઈ ચૂકી હતી. હું સવારે સ્મિત સાથે ઊઠતી હતી... હું બારીમાંથી બહાર જોતી ત્યારે સૂર્યના કિરણો મારી આંખ આંજી દેતા... માર ચહેરાને ગરદનને હૂંફાળી કરતા... થોડા અઠવાડિયાથી શરૂ કરેલી વિચારસરણી અનુસાર હું બોલતી, " આભાર... તારો પથારી... ફરી એક રાત મને આરામદાયક ઊંઘ આપવા બદલ તારો ખૂબ આભાર."

મારી બિલાડી પુપોન મારી પાસે આવીને મારા હાથ નીચે લપાઈ... મારા શબ્દો સાંભળી એણે પણ આળસ મરડી પછી પોતાના પંજાથી મારા ચહેરાને સ્પર્શી લીધું... જીવન સરસ છે... ઘણા વખત પછી મને આ શિયાળો પહેલી વાર ઉત્સાહજનક લાગ્યો. બરફના સુંદર તોફાનની અને એ પછીના સુંદર વાતાવરણની હું રાહ જોવા લાગી... ઘરની ભયંકર ખામોશી બરફના પડવાથી દૂર થઈ... જેવો બરફ બંધ થયો... હું બેઠી થઈ... અને લખવા માંડી.

પણ પથારીમાંથી બહાર નીકળતાં પહેલાં મેં પોપુનની આંખમાં જોયું અને કહ્યું." હા મારી મીઠડી પરી... આજનો દિવસ ખરેખર ખૂબ સુંદર જવાનો છે...હું લુઈસને મળવા એના ઘરે સાન ડિએગો જવાની હતી. છેલ્લી મિનિટે નક્કી થયેલા આ મિટિંગ ને કારણે મને ફરી થોડા દિવસ લુઈસ સાથે ગાળવા મળવાના હતા અને આ નવા સાહસ માટે હું તૈયાર થવા લાગી.

બેડરૂમ એક શાંતિપૂર્ણ જગ્યા છે, જ્યાં તમે ફરી ઊર્જા મેળવો છો.

સાન ડીએગોમાં દિવસ હુંફાળો અને ચમકીલો હતો... સૂરજ ચમકતો હતો. એવું લાગતું હતું કે પાછળ મારા ઘર પાસે, મેસેચ્યુસેટ્સમાં ઠંડું વાતાવરણ ઘણું પાછળ રહી ગયું છે. હું ઘણા કલાકોથી મુસાફરી કરી રહી હતી. પ્રવાસ લાંબો હતો અને હું ખરેખર એક કપ ચા અને સારો નાસ્તો ઈચ્છતી હતી.

ગાડી એક બિલ્ડિંગ સામે ઊભી રહી... હું દરવાજાની અંદર ગઈ... મારો સામાન લઈને ગઈ. મને દરવાન મળ્યો જે મને લિફ્ટ સુધી લઈ ગયો જે મને લુઈસના ઘર સુધી લઈ જવાની હતી.

જેવી લિફ્ટ ઊભી રહી... દરવાજો ખૂલ્યો અને મને એક નાની પરસાળ દેખાઈ... બધું એશિયન રીતે સજાવેલું હતું... પાછળથી હળવું સંગીત વાગી રહ્યું હતું. મેં ડોરબેલ દબાવી... લુઈસે મને એના એજ હૂંફાળા સ્મિત સાથે આવકારી 'આવ...વ્હાલી અંદર આવ !'

હું એક નવી દુનિયામાં દાખલ થઈ. 'શું આ સંગીત હંમેશાં વાગતું રહે છે?" પાછળ ફોયરમાં જોઈ મેં પૂછ્યું "હા" તેણીએ કહ્યું. હળવેથી દરવાજો બંધ કર્યો. હું આજુબાજુ જોતી હતી, ત્યાં એણે પોતાની પાછળ આવવાનો ઈશારો કર્યો. આ ઘર અદ્ભુત હતું... હુંફાળું હતું.

લુઈસનું ઘર આલિશાન હતું. બધુ સુશોભિત હતું. દરવાજા પાસે જ નાનો ફુવારો પરપોટા કાઢી રહ્યો હતો. એની આગળ ની તરફ ઘણા સારા લીલા છોડ પણ હતા. હું દાદરો ચઢી અને મેં એક મોટું પૂતળું જોયું. જે કવાન ચીન દેવીનું હતું. એવું લાગતું હતું તે તેમના ઘરમાં હતા.

દીવાનખાનું ખાસ્સું મોટું હતું... બારીઓ લાંબી-ઊંચી હતી. જેમાંથી સાન ડીએગો અને બાલ્બોઆ પાર્ક દેખાતા હતા. મેં ઓર્કિડના બગીચામાં એક નાનો પણ અદ્ભુત પિયાનો જોયો. "વાઉ... આ તમારી પાસે ક્યારથી છે ?" મેં પૂછ્યું... 'એ સુંદર છે !'

"એ મને ઘણા સમય પહેલાં ભેટ સ્વરૂપે મળ્યો હતો અને હું આ ઓર્કિડ બદલતી રહું છું જેથી થોડું જુદું લાગ્યા કરે..."મેં આ ઘરની મોકળાશ જોઈ... અને થયું ઓર્કિડ આમાં એક મોટો ભાગ ભજવે છે. તે બધે જ હતો.

લુઈસે મને મારો ઓરડો બતાવ્યો અને અમે નક્કી કર્યું કે હું જલદી રાત્રિ ભોજન લઈશ. પહેલાં હું કપડાં વ્યવસ્થિત ગોઠવી લઈ ફ્રેશ થઈ જાઉં...

મેં એ મહેમાન માટેના ઓરડામાં ગોઠવાવાની શરૂઆત કરી. મેં મારા સવારની દિનચર્યામાં કરેલા ફેરફાર વિષે વિચાર્યું. હું હવે એની આદિ થવા માંડી હતી... મને આશ્ચર્ય થતું હતું કે જે-જે નવી વસ્તુઓ મેં મારી વિશે જાણી... કે જે સવાલોના જવાબો મને નહોતા મળતા તે બધા જ નહાતી વખતે વાળ ઓળતી વખતે તૈયાર થતી વખતે, વાળ ધોતી વખતે મળી જતા હતા... અતિશય અઘરા ઈ-મેઈલના જવાબો. ડેડલાઈન પહેલા કરવાના કામો સરળતાંથી પતી જતા હતા. હું એ ફરી ફરીને વિચારતી રહેતી અને જવાબો મળવા માંડતા... મને સારું લાગતું... હું તૈયાર થઈ બહાર નીકળતી ત્યારે જવાબો આપવા ઉત્સાહિત હતી.

આ આદત મેં કેળવવા માંડી હતી. નકારાત્મક વિચારો મારા ચહેરા પર કરચલી લાવતા... લાંબા સંવાદોથી મારા માથામાં સણકા થતા... મારું વજન ઘટતું... મારે આની ઉપર કામ કરવાનું હતું.

આપણી ખૂબસૂરતી આપણી અંદર જ સમાયેલી હોય છે જે સંવાદ આપણે આપણી જાત સાથે કરીએ છીએ એ જ સત્ય બની બહાર આવે છે. જે સંદેશ આપણે આપણી જાતને આપીએ છીએ તે તમારી અંદર જાય છે. મગજમાં સંગ્રહાય છે. વધુ શકિતશાળી બને છે. વધુ ઊર્જાશકિત એમાં ભળે છે... અને પછી એના તરંગો જ્યારે વાતાવરણમાં ભળે છે... તે પાછા આપણને મળે છે ત્યારે ઉકેલ લઈને આવે છે.

જ્યારે મેં એ જોયું કે સવારની દિનચર્યા બદલવાથી આપણી જાત સાથે હકારાત્મક સંવાદ સાધવાથી ખૂબ સારું લાગે છે. મેં મારી આસપાસ એ વિશે લખીને લગાવી દેવાનું શરૂ કર્યું. દા.ત., મારા વિચારો-આચારો બદલવા સહેલા છે... મારી સવારની દિનચર્યા વધુ સારી થતી જાય છે. મને મારી જાત સાથે વાત કરવામાં વધુ આનંદ આવે છે. મને એ ગમે છે... મેં મારા બાથરૂમમાં પણ એક આવું જ લખાણ લખી ચોંટાડી દીધું, 'હું સારા વિચારોથી આખો દિવસ નહાઉં છું!'

આવા ઘણા હકારાત્મક વિચારો મૂકયા પછી થોડાં જ અઠવાડિયાં મને ઘણા બદલાવ દેખાવા માંડયા... આ નવા વિચારો એ જુના વિચારોની જયા લઈ લેવા માંડી હતી એ પણ વધુ શાંતિથી અને આનંદદાયક રીતે. હવે હું

મારા દિવસની શરૂઆત વધુ સારી રીતે કરતી હતી અને વધુ સારું અનુભવી રહી હતી.

મેં અને લુઇસે નક્કી કર્યું કે નજીકના રેસ્ટોરન્ટમાં રાત્રિભોજન લેવા જઇએ. અમે અમારું જમવાનું આવે તેની રાહ જોતા હતા. મેં એ સમય પસાર કરવા એમને છેલ્લે મળ્યા પછી શું પરિવર્તન મારામાં અને મારા ઘરમાં કર્યા તે વિષે કહ્યું.

"એ તો બહુ જ સારું કહેવાય", એણે કહ્યું "તેં ધ્યાન આપવાનું શરૂ કર્યું છે. આપણે રોજ આપણી જાત સાથે શું વાત કરીએ છીએ તે વિશે સભાન રહેવું જોઇએ. જો તમે કોઇપણ વસ્તુ ત્રણ વખત દોહરાવો છો એનો અર્થ થાય છ કે તમે ઘણી વખત કહ્યું છે. કેટલાક લોકો 'ઓહ શીટ્ !' જેવા શબ્દો વારંવાર બોલતા હોય છે. તેમની જિંદગી પણ એવી 'શીટ્' જેવી જ થઇ ગઇ હોય છે. આનો અનુભવ હું કરી ચૂકી હતી.

"ચાલ, આપણે દિવસ સારો કઇ રીતે પસાર કરી શકાય તે વિષે વાત કરીએ, ઘર છોડીને ઓફિસે જતી વખતે કેવા વિચારો કરવા જોઇએ. જવા માટે દરવાજો ખોલાતી વખતે બહાર જઇ પાછો બંધ કરતી વખતે, દાદર ઊતરતી વખતે, કારમાં બેસતી વખતે... શું દરેક વખતે તું દિવસને ઉત્સાહથી અપનાવે છે? કે ચિંતા અને તણાવથી? ઘર છોડતી વખતે જ તારે તારો આખા દિવસનો પ્રોગ્રામ નક્કી કરી નાખવો જોઇએ અને એ ફેઇલ જાય તેવો એક પણ ચાન્સ લેવો જોઇએ નહી."

મેં મારી દિનચર્યા વિચારી. હું આમાંનું શું નહોતી કરતી તે વિચાર્યું. હું અમસ્તા જ દરવાજો ખોલતી દાદર ઊતરતી, કારમાં બેસતી... એ વિચારો કરતી કે મેં બધું બરાબર બંધ કર્યુ છે કે નહીં મારી બિલાડીને હું નહીં હોઉં ત્યારે તે કોઇ તકલીફમાં તો નહીં આવે ને... આવી બધી જ બાબતો મારે હવે બંધ કરી દેવાની હતી એનું એક લિસ્ટ મેં મગજમાં બનાવી નાખ્યું... અને એ રસ્તાથી જવાનું નક્કી કર્યુ જયાં ટ્રાફિક ઓછો હોય.

"ચાલ, ડ્રાઇવિંગ કરતાં કરતાં સારો દિવસ પસાર કરવાની રીતો જાણીએ..." લુઇસે કહ્યું "સૌ પ્રથમ તમારી કાર તમારો મિત્ર છે તેમ માનો... એની સાથે પ્રેમથી વાત કરો. હું ઘણી વાર કહું છું હાય, પ્રિય કેમ છે... તને જોઇને આનંદ થયો... આપણે બંને ઓફિસ સુધીની સરસ સફર કરવાના છીએ," તમે તમારી કારને એક સરસ નામ પણ આપી શકો છો... મેં આપ્યું છે. અને જયારે હું ઘર છોડું છું હું હકારાત્મક રીતે કહું છું કે "મારી આસપાસ સારા ડ્રાઇવરો છે અને હું મારી આસપાસની દરેક કાર માટે પ્રેમ વહેતો મૂકું છું. મને એમ વિચારવું ગમે છે કે રોડ પર દરેક જગ્યાએ મારી આસપાસ મારા માટે પ્રેમ વિખરાયેલો પડયો છે."

લુઇસે બીજા હકારાત્મક સંદેશ પણ કહ્યા જે ગાડી ચલાવતી વખતે આપણે કહી શકીએ.

મારી મુસાફરી સરળ અને તકલીફ વગરની છે. હું આશા રાખતી હતી તે કરતા વધુ સરળતાથી અને તકલીફ વગર ડ્રાઇવિંગ કરી રહી છું.

મને કારમાં આરામ દાયક અનુભૂતિ થાય છે.

હું મારી કારને આશીર્વાદ આપું છું.

હું મારો પ્રેમ રસ્તા પરના દરેક વ્યકિત માટે વહાવું છું. શું સરસ વિચાર છે મુસાફરી કરતી વખતે કરવાનો...! મેં લુઇસના ડ્રાઇવિંગ વિષેનાં હકારાત્મક વાકયો સાંભળ્યાં... રસ્તા પરની દરેક વ્યકિતને માટે પ્રેમ આપું છું ! જરા વિચારો રસ્તા પરનો દરેક ડ્રાઇવર આ જ રીતે વિચારે તો... આ કલ્પના ગાંડપણ કહી શકાય... પણ મને એવા ભવિષ્યની કલ્પના કરવી ગમી જે દુનિયાની દરેક વ્યકિત પોતાની અંદર રહેલ આ આધ્યાત્મિક વાતો સમજે... કુદરતી રીતે તે પ્રમાણે વર્તે અને દુનિયા રચનાત્મક કાર્યોથી ભરાઇ જાય... ધરતી કેવી બદલાઇ જશે ત્યારે... હું કલ્પના કરી રહી.

તમે દુનિયામાં કેવા તરંગો મોકલો છો તે ઓળખો એની દુનિયા પર કેવી અસર પડશે તે જાણે... તમારાં સંતાનો માટે એ આશીર્વાદ સમું હશે. સ્કૂલમાં જતા બાળકો માટે, પોસ્ટમેન માટે... દરેક જણ માટે એ એક સાચી દિશામાં જવા જેવું હશે.

આખા દિવસ દરમ્યાન એવી કેટલીક તકો તમને મળશે. જેને કારણે તમારા મગજને તમે સારા દિવસ પસાર કરવાના વિચારોથી નિયંત્રિત કરી શકો છો. એ બહુ સરળ પણ છે. સ્મિત કરો અને કહો?

હું મારી જિંદગીને ચાહું છું.

હું આ દિવસને ચાહું છું.

જિંદગી મને ચાહે છે.

જ્યારે સૂરજ ઊગે છે ત્યારે હું એને ચાહું છું.

મારા હ્રદયમાં પ્રેમ હોય તે મને અદ્ભૂત લાગે છે.

હું જે કરું છું તેનાથી મને આનંદ મળે છે.

આવા વિચારો તમને એક નવો જ અનુભવ આપશે, લુઈસ અને મેં આવા ઘણાં બીજાં વાક્યો વિચાર્યાં.

રસોડામાં :-

લુઈસે કહ્યું "હું હંમેશાં ગેસનો આભાર માનું છું કે જ્યારે રાંધુ ત્યારે એ બરાબર કામ આપે છે." આથી જ્યારે આપણે રસોઈ કરીએ ત્યારે આપણા રસોઈ માટે વપરાતાં બધાં સાધનોને વાસણોને થેન્ક યુ કહીએ ...ફ્રીજ, બ્લેન્ડર, મિક્સર, ઓવન, ડિશ વોશર વગેરે ને.

હેલ્લો, કિચન, તું મારું પોષણ કેન્દ્ર છે. હું તને બિરદાવું છું! તું અને તારા બધા સાધનો મને સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક વ્યંજનો બનાવવામાં સરળતા આપે છે.

મારા ફ્રીજમાં ઘણો સારો-સ્વાદિષ્ટ, પૌષ્ટિક ખોરાક છે. હું સરળતાથી સ્વાદિષ્ટ, પૌષ્ટિક ખાવાનું બનાવી શકું છું તું મને આનંદ આપે છે. હું તને ચાહું છે.

જમતી વખતે :-

આપણે બધા જમતી વખતે આવા વિચારો કરી શકીએ .

હું આનંદની લાગણી અનુભવું છું. કારણ સરસ મઝાનો ખોરાક ખાઈ રહી છું.

હું આ ખોરાકને પ્રેમ અને આશીર્વાદ માનું છું. મને પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ વાનગી પસંદ કરવાનું ગમે છે. જમવાનો સમય હસવાનો હોય છે... હસવું સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છુ.

તંદુરસ્ત ખોરાક પસંદ કરવો એ આનંદદાયક વાત છે. મારું શરીર મેં પસંદ કરેલો ખોરાક બધી રીતે બરાબર છે તેવું માને છે.

હું નસીબદાર છું કે હું મારા પરિવાર માટે તંદુરસ્તીભર્યો ખોરાક પસંદ કરી શકું છું.

આપણે આવનારા દિવસોની તંદુરસ્તી માટેની તૈયારી કરીએ આ ઘરમાં દરેક ખોરાક એકબીજાને અનુરૂપ છે. અને સાથે બેસી દરેક જમણ આનંદ અને પ્રેમથી માણીએ છીએ.

જમવાનો સમય ખુશીનો સમય છે.

બાળકોને નવો ખોરાક-વસ્તુઓનો અનુભવ કરવો ગમે છે. મારું શરીર સુધરે છે... વધુ શુદ્ધ બને છે. મારા દરેક કોળિયા સાથે...

કપડાં ધોતી વખતે :-

આમાં બતાવેલા કોઈપણ-૩/૪ હકારાત્મક વિચારો લો અને તમારા વોશિંગ મશીન અને ડ્રાયર સાથે સંવાદ કરો.

આખા દિવસ દરમ્યાન :-

૩૦ સેકન્ડનો આરામ તમારા ખભાને આપો. આંખો બંધ કરો. શ્વાસ નાકથી અંદર લો... ચાર સુધી ગણો... શ્વાસ અંદર રોકી રાખી... ૨ સુધી ગણો... અને ચાર સુધી ગણતાં ગણતાં મોઢેથી બહાર કાઢો. આંખો ખોલો અને પ્રેમભર્યો સંદેશ કોઈકને માટે વહેવડાવો.

તમારી જાતને બે સવાલ સતત પૂછ્યા કરો... "હું અપળ ને ખુશ કઈ રીતે બનાવી શકું? કયા વિચારો મને આનંદ આપી શકે ?

જ્યારે કમ્પ્યુટર પર હો ત્યારે :-

તમારા પાસવર્ડને હકારાત્મક રાખો... વર્તમાન કાળ સાથે સંબંધિત રાખો... મને યાદ આવ્યું કે મારા એક મિત્રે આવું કર્યું હતું. એનો ડાયવોર્સ પછી એણે એના બધા જ પાસવર્ડ જે એના ભૂતકાળ અને ડાયવોર્સ આપેલી પત્ની સાથે સંકળાયેલા હતા તે એણે બદલી નાખ્યાં હતા અને એને નવા પાસવર્ડ ઉત્સાહજનક સંદેશા બનાવ્યા હતા. એને ઘણો સારો અનુભવ થયો હતો. જરા વિચારો તમને કેટલું સારું લાગશે જ્યારે તમે લોગઈન કરો ત્યારે તમારો પાસવર્ડ "આઈ લવ લાઈફ" (હું જિંદગીને ચાહું છુ) જેવો હોય.

તમે કોઈ નવો હકારાત્મક વિચાર પણ રાખી શકો અથવા કોઈ ચોક્કસ ક્ષેત્ર પર કામ કરવા માટે પણ રાખી શકો છો લુઈસે કહ્યું " વર્ષો

પહેલાં હું એવી નિશાનીઓ વાપરતી હકારાત્મક વિચારો વાપરતી કે હું જેટલી વાર કરું છું... મારી આવક વધે છે.... હું સારું લખું છું.. બધાને તે ગમે છે... જે પછી સત્ય પણ બનવા માંડયું...

તો આપણે હકારાત્મક વિચારો બધે જ કરી શકીએ? ઈચ્છીએ તે ક્ષેત્રમાં, તે જગ્યાએ?

"હા, દરેક માટેનો એક યોગ્ય સમય હોય છે." તે આંખ મિંચકારી હસી પડી. "મારા હકારાત્મક વાકયો તો ટોયલેટ સીટની સામે પણ લખ્યા હોય છે. કે હું દરેક વ્યકિતને આગળ વધવાના આશીર્વાદ આપું છું અને એ દરેક વ્યકિત મને પણ સામે એવા જ આશીર્વાદ આપે છે."

અમે અમારું ભોજન આરામથી પૂરું કર્યું. પછી ચાલીને ઘરે આવ્યા અને જલદી સૂઈ જવાનું નક્કી કર્યું.

હું જાગી ત્યારે આરામદાયક હતી... બહાર રસોઈમાં આવી મેં એક કપ ચા બનાવી... મનમાં હકારાત્મક વિચારો બોલતી રહી હતી... બહાર સોફા પર આવીને બેઠી જયાંથી મને ઊગતો સૂરજ દેખાઈ શકે... પર્વતોમાંથી બહાર આવતા સૂરજની હું રાહ જોવા લાગી... મને અહીં ખૂબ આરામદાયક અનુભૂતિ થઈ રહી હતી.

થોડી વાર પછી લુઈસ નીચે આવી એના હાથમાં એક પુસ્તક હતું. જે એ પોતાની પથારી પાસે રાખતી હતી એ પુસ્તક હતું 'અ ડીપ બ્રેથ ઓફ લાઈફ' જે એલન કોહેને લખ્યું હતું. લુઈસે તે મને આપ્યું અને કહ્યું "છેલ્લે મેં તને વાત કરી હતી તે આ પુસ્તકની હતી...જોઈ જા... કેવું છે ? જેવું મેં પહેલું પાનું ફેરવવાની તૈયારી કરી... તેણે કહ્યું "કોઈ પણ પાનું ખોલ અને જો આ પુસ્તક તને શું કહેવા માંગે છે !" અને તે જતી રહી.

મેં મારી આંખો બંધ કરી, ઊંડો શ્વાસ લીધો અને બરાબર વચ્ચેથી એક પાનું ખોલ્યું... હું કંપી ઊઠી... જ્યારે મેં એ ફકરાનું હેડિંગ વાચ્યું... જે હતું 'ભગવાન માટેની જગ્યા.' તમારા ઘરને એ માટે બદલવા વિશેની વાત હતી, એ એવી જગ્યા જ્યાં પ્રભુની હાજરી અનુભવાય અને આદર પણ અપાય... હું આ વિષય સાથે તુરંત સંમત થઈ કારણ લગભગ ગયા મહિને જ હું મારા પતિને એક નાનો રૂમ મને મારી રીતે સજાવવા માટે કહેતી હતી... જ્યારથી અમે જુનું ઘર છોડી અહીં નવા ઘરે આવ્યા હતા ત્યારથી મને જરા અકળામણ થઈ રહી હતી... અને એલનની ચોપડીમાં આવું જ પાનું ખૂલ્યું... જેને કારણે મને લાગ્યું કે મારે મારા ઘરમાં એ બદલાવ જરૂર અને જલદીથી લાવવો જ જોઈએ.

હું લુઈસ પાસે એના રસોડામાં આવી અને એના ઘરની જુદી જુદી બેસવાની વ્યવસ્થા વિષે પૂછયું " હા, તમે તમારું ઘર કેવી રીતે બેઠક થી સજાવો છો. કારણ ત્યાં તમે ઘણો સમય વિતાવતા હોય છે. મને જુદી જુદી જગ્યાએ બેસવું ગમે છે. જુદાં જુદાં દશ્યો જોવા ગમે છે. મારા બેડરૂમમાં પણ લાંબી પરસાળ છે જ્યાં બેસીને હું વાંચી શકું છું અને વિચારવા માટે બારી પાસે બેઠક છે. હું એ વાતનું ઘ્યાન રાખું છું કે બગીચામાં, રસોડામાં, દીવાનખંડમાં, બેડરૂમમાં મારા સહકાર્યકરો સાથે કામ કરતી વખતે હું આરામદાયક જગ્યાએ બેસી શકું"

એ ચોખ્ખી વાત હતી કે લુઈસ પોતાનું દરેક કાર્ય કોઈ એક ઈરાદા સાથે અને ઘણું ઘ્યાનપૂર્વક કરતી હતી. ઘણાં વર્ષો મેં મારા ઘરનું ન ગમતું રાચરચીલું સહન કર્યે રાખ્યું હતું. એમ વિચારીને કે બદલાવ મને પોષાશે નહી... મોંઘો પડશે અને કદાચ એટલે પણ કે હું ખૂબ કામ કરીને થાકી જતી હતી અને એવો કશો બદલાવ લાવવાની તાકાત રહેતી નહોતી, મારા શરૂઆતના તબક્કાના શિક્ષકોએ તમારી આસપાસનું વાતાવરણ ગમતું હોવું જોઈએ એ વિષય પર ભાર મૂક્યો હતો ત્યારે હું એ બદલવા ચાહતી હતી. મેં બધી નકામી વસ્તુઓ હટાવી લીધી હતી અને મારું ઘર અને ઓફિસ ચોખ્ખા અને વ્યવસ્થિત રાખતી હતી... જેની જરૂર નહોતી તેવી એક પણ વસ્તુ રાખતી નહોતી.

તો પણ લુઈસની બધી જ વાતો હું ઘ્યાનથી સાંભળતી હતી... અને એના ટેબલથી માંડી રસોડા સુધીનું બધું જ સમજવા ચાહતી હતી. જે મને નવા રસ્તા સુઝાડતા હતા. ઘણી વાર એક બહુ જ નાનો બદલાવ તમારી જિંદગીમાં બહુ મોટો બદલાવ લાવી શકતો હોય છે. દા.ત., આપણે પોતે પોતાને કહેવું " હું તને ચાહું છું તને જે જોઈએ છે એ વિષે હું તકેદારી રાખું છું."

લુઈસ મને એના ઘરમાં ઉપર લઈ ગઈ જયાં બધી ઓફિસો હતી. જ્યારે અમે એની ઓફિસમાં ગયા. મેં જોયું ઘણા હકારાત્મક વિચારો સમજીને એના ટેબલ પર મૂકેલા હતા. કમ્પ્યુટર પાસે એક અરીસો હતો. "શું અહીં તમે મેક અપ કરો છો" મારાથી પૂછાઈ ગયું.

લુઈસ આશ્ચર્ય પામી એ ફરી અને બોલી "અરે અહીં મારા ટેબલ પર હું મેક-અપ શા માટે કરું? એ તો આ અરીસાની ગોઠવણ છે... તું જોઈશ કે આખા ઘરમાં એ અહીં તહીં ગોઠવાયેલા છે. હું મારી જાતને હકારાત્મક વિચારો આખા દિવસ દરમ્યાન આપી શકું એટલા માટે..."

લુઈસના જવાબથી થોડી શરમ ઊપજી આવી... પણ એના વ્યવહાર ને કારણે કોઈ વધુ ક્ષોભજનક સ્થિતિ પરિસ્થિતિ લાંબો લખત રહે તેવું હતું જ નહી. એટલે મેં ફરી પૂછી જ લીધું કે એ આ અરીસાઓનો શું ઉપયોગ કરો છો?

"આ રીતે અરીસાઓ ગોઠવવા ખૂબ જ અગત્યનું છે. હાય, કેમ છે ? મઝામાં... ? સરસ દેખાય છે? જેવા મેસેજ આપલા એ બે પળનું કામ છે... આવાં વ્યકતવ્યો આપણી જાત માટે લખવા અને પછી વાંચવા... એ પણ તકલીફમાં હોવ ત્યારે વાંચવાથી આપણું આપણી જાત સાથેનું અનુસંધાન વધુ મજબુત બનતું જાય છે. અરીસો આપણો મિત્ર સહકાર્યકર, સાથી બની જાય છે. દુશ્મન નહી."

મને યાદ આવ્યું કે એક સ્લોગન તમે જ તમારા મિત્ર બનો એ ત્યારે કેટલું હાસ્યાસ્પદ લાગ્યું હતુ. પણ હવે એની અગત્ય સમજાઈ હતી... મોટા ભાગે આપણે હંમેશાં આપણી જાત પર તિરસ્કાર વરસાવતા હોઈએ છીએ. બીજા કરે તે કરતાં આપણી ટીકા આપણે જ કરતા હોઈએ છીએ. મેં મારો ભૂતકાળ યાદ કરી જોયો કે હું પણ મારી જાતને હકારાત્મક બનાવવા માટે આમ ન કરવું જોઈએ તેમ ન કરવું જોઈએ જેવું કહી અવરોધતી હતી. મનમાં ને મનમાં હું મને સતત ટોકયા કરતી હતી. હું હંમેશાં કશાક ભયથી ડરેલી જ રહેતી હતી.

મેં પછી જ્યારે આ રીતે અરીસા ગોઠવીને જોયું ત્યારે અનુભવ્યું કે હું હંમેશાં મારી સાથે હતી... ગમે તેવી ખરાબ પરિસ્થિતિમાં મેં મારો આત્મવિશ્વાસ ન ગુમાવ્યો હતો. મારી મારી જાત સાથેની મિત્રતા સધાઈ હતી... વધુ મજબૂત થઈ હતી, આ ખાતરી હોવાને કારણે કે હું મારી સાથે છું બીજું કોઈ હોય કે ન હોય... હું વધુ આઝાદી મેળવી શકી, બંધનો તોડી શકી... ફગાવી શકી. મારા આરામદાયક લક્ષ્મણ રેખા માંથી બહાર નીકળી મારી જિંદગીને વધુ આગળ વધારી શકી, બધું જ થઈ શકે છે. તેવો ઉત્સાહ મને મારામાં આવી ગયો. જયારે પણ તમારી જિંદગીમાં કંઈક સારું થાય ત્યારે અરીસા સામે જાઓ અને કહો ! થેન્ક યુ... થેન્ક યુ... આ અદ્‌ભુત છે... આ પ્રમાણે થવા માટે ઘણો ઘણો આભાર... પણ જો કંઈક ખરાબ થાય તો કહો. "ઈટ્સ ઓકે... કંઈ વાંધો નહીં... હું તને ચાહું છું... આ બધુ જ પસાર થઈ જશે... હું તને હજી ચાહું છું... ચાહતી જ રહીશ... હંમેશા." આપણે હંમેશા શબ્દો સાથે સાથ આપવો જોઈએ... રડીને નહી. આપણે ઘણું બંધું રડી લઈએ છીએ અને બીજાઓની વાતો સાંભળી લઈએ છીએ... છેક બાળપણથી આવી ટેવ પડી ગઈ છે...

હા, સાચી વાત છે. આપણા વડીલો તેમનો ભય, બીક, ડર આપણા પર લદતા ગયા... આપણે સાંભળતા રહ્યા... એ જ બીક, ડર, ભય, શરમ, સંકોચ અપનાવતા રહ્યા... બીજી પેઢીને વારસામાં આપતા ગયા... આપણી જાત સાથે સંવાદ સાધી એમાંથી બહાર નીકળવાની કોશિશ કદી ન કરી. આપણા વડીલો હંમેશાં આપણને ટોકતા રહ્યા, જયારે સારું કરીએ ત્યારે કહેતા... સારું સારું... બહુ ફાટ નહી... સારું નથી લાગતું... અથવા 'માથે ન ચડાવો આને...' અને આપણે આવા કડક શબ્દો, ટીકાઓ સાંભળી માથું ઝુકાવી લેતા... મનમાં મગજમાં આ શબ્દો સંઘરી લેતા ફરી જયારે ખૂશ થઈ નાચવાનું મન થાય ત્યારે એમન થાય... નહીં સારું લાગે બધા સામે કહી મનને ટપારી લેતા... અને આપણું સુખ આપણી જ સાથે વહેંચતા નહી. આપણા બાળકોને પણ વહેંચવા દેતા નહી.

પણ તમારે તમારા જ ચીયર લીડર બનાવવાની જરૂર છે... તેઓ જેવી રીતે ક્રિકેટમાં ચોગ્ગા-છગ્ગા પર નાચે છે તેમ તમારે તમારા ચોગ્ગા છગ્ગા પર તમારી જાત માટે જ નાચવાનું છે આ બહું સરળ પણ છે."

આ શીખવ્યા પછી અમે પાછા નીચે આવ્યા. જ્યાં અમે તમારે દિવસ પર તમારી પકડ કેવી રીતે બનાવી રાખવી તે ચર્ચા શરૂ કરી. મેં મારું ટેપરેકોર્ડર અને લેપટોપ એવી રીતે ગોઠવ્યું કે હું લુઈસને નાસ્તો બનાવતી

જોઈ શકું. હું કામ કરતી વખતે કાર્યના સારા દેખાવ વિશે જણાવવાનું કહેવા માગતી હતી, કારણ મોટે ભાગે આપણે બધા આપણો મોટા ભાગનો સમય એમાં પસાર કરતા હોઈએ છીએ. અહીં જ આપણને મોટા ભાગની નકારાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ મળતી હોય છે. જેને આપણે હકારાત્મક વિચારો અને કાર્યોમાં બદલવાની હોય છે. એવું લાગ્યું કે લુઈસ પાસે આ વિષે કહેવા માટે ઘણું બધું હતું.

વર્ષો પહેલાં મેં આપણા કામને આશીર્વાદ સમાન ગણો એવું લખ્યું હતું જેમાં અમુક વસ્તુઓ કરવાથી તમને કાર્યક્ષેત્રે કાર્ય કરવાની ખુશી મળશે એવું લખ્યું હતું. લુઈસે કહ્યું, "વર્ષો પછી મેં જોયું કે એને ધ્યાનમાં રાખી લોકોએ ઘણુ બધું લખીને આપ્યું હતું કે કઈ રીતે તેઓ તેમના કામમાં ફસાયેલા હતા... કંટાળતા હતા... ટાળતા હતા... બોજ સમાન ગણતા હતા અને આ લખાણ વાંચ્યા પછી તે રીતે વર્ત્યા પછી તેઓ તે બધામાંથી બહાર નીકળી શકયા હતા.

કોઈ પણ પરિસ્થિતિને પોતાની તરફ બદલવા માટે પ્રેમ અને ફક્ત પ્રેમ જ જોઈતો હાય છે. તમે કયાં કામ કરો છો. કેવું કરો છો... કોની સાથે કરો છો તે બધું પ્રેમસભર હોવું જોઈએ. પ્રેમને પ્રેમની રીતે, હળવાશથી ન લો એને હું તને ચાહું છું એમ મોટેથી કહો... તમારા શબ્દો નબળા... માંદલા ધીમા અવાજમાં ન હોવા જોઈએ... ફોર્સ સાથે જોરથી... ખુશીથી બોલાયેલા હોવા જોઈએ. અને ત્યાં જ ન અટકી... બધું જ પ્રેમથી આવરી લો તમારું ટેબલ, ખુરશી, ફાઈલો, પેન, પેન્સિલ, રબર વગેરે બધું જ બધાને જ કહો કે તમે એને ચાહો છો. એની મદદ વગર. અધૂરા છો. પછી જૂઓ એ કેવું અદ્ભુત કામ કરે છે તમારા માટે !

મેં એક મિનિટ માટે મારી ઓફિસ વિષે વિચારી જોયું, મારું મેજ, ખુરશી, કમ્પ્યુટર, મારી બારી, બારી બહાર દેખાતાં દશ્યો... મારી પેન જેનાથી હું લખું છું. મારા સહકાર્યકર્તાઓ, ક્રિસ, નિકોલ કેટલા દયાળુ અને સારા હતા... મારી ચોપડીઓ સાચવનાર રોબિન જે બધુ જ બહુ સરળતાથી સાચવતો... નાનામાં નાની વિગતો સાચવતો... અને મારી વેબમાસ્ટર ટેરી... જે મારા માટે કમ્પ્યુટરનું બધું જ કામ સંભાળતી ... હું મારી જાતને ભાગ્યશાળી સમજવા લાગી કે મને આટલા સારા લોકો મળ્યા... મેં તેમને આદર અને પ્રશંસા પાઠવ્યા એ પહેલા વર્ષો સુધી મેં સહી ન શકાય તેવા કાર્યકરો ને સહ્યું.

'જો તમને તમારા કાર્યક્ષેત્રે કોઈ સાથે ફાવતું ન હોય અને સમસ્યા થતી હોય તો તમે તમારા મગજના વિચારો દ્વારા એ પરિસ્થિતિ બદલી શકો છો. હકારાત્મક વક્તવ્યો ખૂબ સારું કામ આપશે... બોલી જુઓ કે... મારા સંબંધો મારા બધા સહકાર્યકરો સાથે ખૂબ સરસ છે. જેની સાથે ન બનતું હોય તેનું નામ ખાસ બોલો. જયારે જયારે તમને એ વ્યકિત યાદ આવે ત્યારે ત્યારે આમ બોલો. કે મારા સહકાર્ય કરો ખુબ સારા છે. હું તેમની સાથે મસ્તી મજાકભર્યા વાતાવરણમાં કામ કરું છું. જો આન સિવાય બીજું કશું બોલાઈ જાય તો કરો... ના-ના-ના મારા સહકાર્યકરો સાથે મારા સંબંધો ખરેખર ખૂબ ઉત્તમ છે... સ્પેશિયલી એની સાથે અને એ વસ્તુ પર ધ્યાન આપો જે સાચી છે... ખોટી છે તેને મગજમાંથી દૂર કરી દો. તમને નવાઈ લાગશે એટલી હદ સુધી તમારા સંબંધો એમની સાથેના સુધરી જશે. બસ બોલી બતાવો... અને આખી દુનિયામાં એ તરંગો વહીને પાછા તરી પાસે પાછા આવશે ત્યારે એ સંબંધોને સુધારતા આવશે...'

મેં લુઈસને પૂછયું, "તમારી સાથે આવો ચમત્કાર થયો હોય એવો કોઈ અનુભવ છે...?"તેની પાસે અતિશય સુંદર અનુભવ હતો.

"મને યાદ છે વર્ષો પહેલાં મારી સાથે જ્યોર્જ નામનો સહકાર્યકર હતો. તે નવી નોકરી પર જવાનો હતો. એ નાઈટ કલબમાં પિયાનિસ્ટ હતો. અમારી પહેલી મુલાકાતમાં તેણે કહ્યું "હું મારી નવી નોકરી વિષે ખૂબ ઉત્સાહિત છું. ફકત એક જ તકલીફ છે કે બોસની છાપ એના નોકરીયાત માટે ખૂબ ખરાબ છે. બધા તેમનાથી ગભરાય છે. તેનાથી દૂર ભાગે છે... ધિક્કારે છે... મને લાગે છે કે મારું શું થશે?"

મેં તેને કહ્યું. "સૌ પ્રથમ તું બિલ્ડિંગ તરફ જાય તો તેને તારો પ્રેમ આપ, ત્યાંની લિફ્ટ-દરવાજા ડ્રેસિંગ રૂમ... આખી ઓફિસ, તારા ત્યાંના સહકાર્યકર બધાને કહે ચાહું છું. હકારાત્મક વકતવ્યો બોલતો રહે કે મારા મારા બોસ સાથે ખૂબ સારા સંબંધો છે... અને જ્યારે તું બિલ્ડિંગ છોડે ત્યારે પણ આવું મનમાં બોલતો રહેજે...

છ અઠવાડિયાંમાં એ પાછો મળવા આવ્યો ત્યારે એણે કહ્યું, બધા

એકદમ સરસ માણસો છે.... બોસને હું બહુ જ ગમું છું. એ હંમેશાં મારી પાસે આવીને મને કહે છે કે હાય જ્યોર્જ શું કરે છે? તું બહું સરસ કામ કરે છે... અને મને થોડા થોડા વખતે ૨૦ ડોલર પણ સરકાવતા રહે છે. બધા જ સહકાર્યકરો ને આશ્ચર્યસહ આઘાત લાગે છે... અને પૂછે છે. " તું કરે છે શું આની સાથે ?"

"જોયું આ રીતે આ જ્યોંજ માટે કાર્ય કરી ગયું. બોસ બધા માટે ખરાબ હતો તારા માટે જ સારો થઈ ગયો."

જેવી મેં લુઈસને આ વાત કહેતાં સાંભળી અને સમજાયું કે આ લોકોનો ઈતિહાસ કઈ રીતે બદલી શકે... જ્યોર્જની જેમ ઘણા બધા એવા હશે જેને પોતાના પાડોશી, કલાસ ટીચર વગેરે સાથે સમસ્યા હશે જે આ રીતે સુલઝાવી શકે છે.

લુઈસે કહ્યું, "ઘણી વખતે આપણે આપણો ઈતિહાસ ભૂતકાળ સાથે લઈને ચાલતા હોઈએ છીએ... આપણને આપણી નોકરી ન ગમતી હોય તો એ બીક રહ્યાં કરે છે કે આમાં બરાબર કામ નહીં થાય તો આ છોડીને બીજી લેવી પડશે... પછી એમાં પણ આમ જ થયું તો? એટલે ડરી ડરીને મન મનાવીને ત્યાં જ કામ કરતા રહીએ છીએ. તમે જ્યાં નવી જગ્યાએ જશો ત્યાંને માટે આ ડર તમને સતાવ્યા જ કરશે પણ જો આ રીતે તમે પરિસ્થિતિ બદલી શકો તો એ આશીર્વાદ સમાન કહેવાશે... "જો તમે તમારું અત્યારનું કામ અતિશય ધિક્કારતા હોવ તો આ વિચારો કરો... હું હંમેશાં જ્યાં કામ કરું છું તે જગ્યાને પસંદ કરું છું... મારા પાસે સૌથી સારું કામ છે. મારા કામની હંમેશાં પ્રશંસા થાય છે. પણ જો આવું કરશો તો નવા વિચારો કરી શકશો જે સારું હશે તમને આનંદ પણ આપશે. બસ આમ કહ્યા કરજો... અને તમે એક રચનાત્મક કામ કરી શકશે... સારી વસ્તુ, સારી વસ્તુને આકર્ષિત કરે છે... પણ આમ કરવાથી ખરાબ પણ સારી વસ્તુને આકર્ષિત કરે છે... પણ આમ કરવાથી ખરાબ પણ સારી વસ્તુને આકર્ષિત કરશે... આમ બોલતા રહીને તમે તમારી જાત માટે નવા નિયમો ઘડી શકશો તમારી સાથે બધું સારું જ થશે.

જો તમને નવી સારી નોકરી જોઈતી હોય તો આ રીતે કહો...આ નોકરી હું બીજાને સોંપું છું... જેને આ મેળવવાથી આનંદ થશે... એ કામ જ્યારે શરૂ કર્યું ત્યારે તમારા માટે બરાબર હતું પણ હવે તમારી કાર્યશકિત વધવાથી તમે વધુ સારી નોકરી કાર્ય શોધી શકો તેમ છો. તો એને માટે કહો

હું એ કાર્ય કરવા માંગું છું જે મારી રચનાત્મક શકિત, કળા, અભિવ્યકિત બહાર લાવી શકે.

આ એવું કાર્ય છે જ્યાં જવું અને એ દરરોજ કરવું મને ખૂબ ગમશે.

હું એ લોકો માટે કાર્ય કરીશ જે લોકો મને વખાણશે. જે બિલ્ડિંગમાં હું કામ કરું છું તે હળવી, ચમકતી, હવાઉજાસ અને ઉત્સાહથી ભરેલી છે.

મારી નવી નોકરી સરસ જગ્યા છે હું અહીંથી ખૂબ સરસ કમાઉં છું. જેને માટે હું ખૂબ આભારી છે.

આથી પહેલાં આપણે આપણા માટે સારી જગ્યા આપણા મગજમાં બનાવવાની છે પછી દુનિયામાં?

હા, તમારે હકારાત્મક વિચારો કરવાના છે. એવા મિત્રો રાખવાના છે જેમને તકલીફો હતી...એવા નહી કે જેને તકલીફો છે. જીવનને તમારા વિચારોથી હંમેશાં વહેતું રાખવાનું છે. જો એક વાર આ સમજાઈ જશે તો તમે તમારી જિંદગી સાથે ઘણું બધું કામ કરી શકશો... આ વાત પર અમે નક્કી કર્યું કે આપણે એક નાનકડી રિસેસ લઈએ કારણ અમારે દિવસ માટે તૈયાર થવાનું હતું અને ઊતરી સાન ડીએગોમાં કાર્લ્સબોડમાં હે હાઉસની ઓફિસમાં બપોરનું ભોજન લેવા જવાના હતા જે એમના કાર્યકરો સાથે હતું.

હું અને લુઈસ ગેરેજ તરફ ગયા... એની કાર તરફ ગયા, જ્યારે હું પેસેન્જરં તરફની બેઠક પર બેઠી... હું હસી કારણ મને હકારાત્મક અભિવ્યકિત યાદ આવી. તમારા લિવર માટે સ્મિત કરો. અને મેં મોટું પીળા રંગનું સ્માઈલી મારા લીવર પર અનુભવ્યું. જે બધાને ખુશ અને તંદુરસ્ત રાખતું હતું.

જતી વખતે મેં બધી વાતચીત નોકરી કરનાર ને બદલે નોકરી આપનાર તરીકેની રાખી, જયારે આખા પ્રોગ્રામનો દારોમદાર મારા પર હોય તો મારે એને કઈ રીતે કરવો તેની હકારાત્મક અભિવ્યકિત કરી...

"જો તમે બોસ હોય તો, તમારા નોકરીયાતને 'થેન્ક યુ' કહો." લુઈસે

કહ્યું' તેઓને વખતો વખત નાની નાની કદર પામવી ગમતી હોય છે... ભેટવું... અથવા ખભો થાબડવો કે તમે સારું કાર્ય કર્યુ... બધાને ખૂબ સારી અનુભૂતિ કરાવતું હોય છે."

"એનો અર્થ 'લોખંડી સત્તાથી વર્તો' કામ નથી કરતો?" મેં બનાવટી ગંભીરતાથી પૂછ્યું

'કદી નહીં! હું એવા બોસની વિચાર સરણી કદી નથી સમજી શકતી જેઓ વિચારે છે કે નોકરિયાતો તરફ બૂમો પાડવાથી તેઓ સારું કાર્ય કરે છે. તેવું નથી તેઓ ગભરાયેલા હોય છે. તેમને કામ કરવું હોય તો પણ એ વાતાવરણમાં તેવું કરી શકતા નથી.

જો તમે બોસ છો તો તમારે એ જાણવું જરૂરી થઈ પડે છે કે તમે તમારા નોકરિયાતો સાથે કઈ રીતે વર્તો છો 'હું તેમની પાસે ખૂબ કામ કરાવીશ!' જેવું વિચારવાથી કોઈ વધુ કામ કરવાનું નથી ઊલટાનું તેઓ આ અભિગમથી ડરશે. એ સ્પષ્ટ હતું કે પોતાની સાથે અને હાથ નીચે કામ કરનારા લોકો વિષે લૂઈસ ખૂબ વિચારતી હતી, જ્યારે અમે ઓફિસમાં પહોંચ્યા. સૌ પ્રથમ એણે થેન્ક યુ કહેવાના વિડિયો પર કામ કર્યું... એ લોકોનો આભાર માન્યો જેઓ ઘણા વર્ષોની નોકરી છોડી જવાના હતા. મેં પૂછ્યું તમે તેઓને શું કહેવાના છો ?

"હું કહેવા માંગું છું કે અમે તમને ચાહીએ છીએ... તમે બધા જાઓ છો તો તમને બીજું ઘણું સારું કામ મળે. અહીં રહ્યા કામ કર્યું તે બદલ તમારો આભાર... તમે લોકો ખરેખર મદદરૂપ હતા. જાઓ અને તમે અગાઉ ન કર્યા હોય તેવા સાહસનાં શિખરો સર કરો." લુઈસે કહ્યું, આવું મેં ઘણી વાર લખીને પણ કહ્યું છે... કે તમારી જિંદગી વધુ સફળ થાઓ અને તમે વધુ આગળ ધપો.

આવા સંદેશા પછી કોણ આવનાર નવા કામ પ્રત્યે ઉત્સાહિત ન થાય. એ પણ પોતાના જૂના બોસ પાસેથી આવો મેસેજ મળે તે પછી ! કોણ એવું હશે જે કંપનીના વિકાસ માટે વધુ ઉત્સાહિત ન થાય. આવું કદાચ કોઈ બીજા કાર્યકરો સાથે નહીં થયું હોય.

વિચારો જ્યારે તમારા બોસ તમારા નવા કાર્ય માટેની આવી સારી સફળતા વિચારતા હોય સારો સંદેશ આપતા હોય ત્યારે અત્યારે કામ કરતા

તમે તમારો દિવસ જે રીતે ...

નોકરિયાતો પર કેટલી સારી અસર પડતી હશે... તેઓ જે કામ કરતા હશે તેના વિષે કેટલું સમર્પણ આપતા હશે. તેઓ જે કામ કરતા હશે તેના વિષે કેટલું સમર્પણ આપતા હશે.. અને આ બધાની તેમની પોતાની જિંદગી પર તેમના કામ પર અને જેને માટે આ કામ થાય છે તે ગ્રાહકો પર કેટલી સારી અસર પડતી હશે!

આખી મિટિંગ દરમ્યાન અંદર-બહાર જતા આવતાં લુઈસ સતત હકારાત્મક અભિવ્યકિતઓ કર્યે જતી હતી ૮૪ વર્ષે તેની આ અદ્ભુત કાર્યશકિત અને ઊર્જા જોઈ હું દંગ રહી ગઈ.

દિવસના અંતે હું મારી પ્રોડક્શન ટીમને ગુડબાય કહેવા રોકાઈ. તેમની ઓફિસો, રિસેપ્શન એરિયાની આસપાસ હતી... મેં લુઈસ માટે નજર ફેરવી જે મને બહારના દરવાજે મળવાની હતી.

હું રેડિયો સ્ટેશનની અંદર ઊભી હતી. મેં એને ખૂણામાં એક જુવાન કર્મચારી સાથે ઊંડી વાતચીતમાં મગ્ન જોઈ... જુવાન એની ત્રીસીમાં હતો... જેવી એમની વાતચીત પૂરી થઈ. મેં જોયું લુઈસ એને ભેટી અને કહ્યું "આઈ લવ યુ" મેં મારું માથું બરાબર છે એવી રીતે હલાવ્યું... બોસ અમેરિકામાં આવું કરી શકે ?

જ્યારે દિવસને અંતે અમે અમારા ઘરે પરત ફરી રહ્યાં હતા અને અમારા વિચારોમાં હતા, એણે દિવસને અંતે શું કરવું જોઈએ તે કહ્યું,"ફરી એકવાર તમે તમારી જાત સાથે સંવાદ સાધો... પૂછો... આજનો દિવસ કેવો લાગ્યો..? ઘરે જતી વખતે કેવું લાગે છે? હું મારા પાર્ટનર, પતિ, બાળકોને જોઈશ ત્યારે કેવું લાગશે.

"મને યાદ છે, વર્ષો પહેલાં મારો મિત્ર એના પતિને એક ઝઘડા સાથે મળતી... ત્યારે હું એને જોઈ મને વિચાર આવતો તું એમ કેમ વર્તે છે?" જયારે હું પરણી ત્યારે હું હંમેશાં મારા પતિને ઘરની અંદર મળતી... ભેટતી... પપ્પી કરી એનું અભિવાદન કરતી... એને બદલે મારી મિત્ર એના પતિને ખરાબ વાતો કહેતી કે ટોયલેટ કામ નથી કરતું. છોકરાઓ હેરાન કરે છે... વગેરે... હવે આ બધા સમાચારો ૮૦ સેકન્ડ પછી કહી શકાતા હતા... પહેલા 'હાય, વહાલા કેમ છો ? આઈ લવ યુ... તમારો દિવસ કેવો રહ્યો ?'

એમ પૂછી શકાયું હોત."

જ્યારે ઘર છોડતી વખતે આપણે ધ્યાનથી દિવસની શરૂઆત વિષે સારા વિચારો કરીએ છીએ. ઘરે પહોંચતી વખતે અંદર આવતી વખતે પણ આવા જ વિચારો કરવાની જરૂર છે. જેમ કે... ઘર તરફ જતાં હું કેવું અનુભવી રહી છું. સૌથી પહેલા હું શું કહીશ ? બીજાઓને કે પછી મારી જાતને અંદર જતી વખતે શું કહીશ...

અને એ માટેનાં થોડાં વાકયો આ રહ્યાં છે.

'ગુડ ઈવનિંગ, હાઉસ, (ઘર) હું ઘરે પાછી ફરી છું.

મને અહીં પાછા ફરતાં ખૂબ આનંદ થાય છે. હું તને ચાહું છું. ચાલ ખૂબ સરસ સાંજ સાથે પસાર કરીશું. હું મારા પરિવાર સાથે રહેવામાં આનંદ અનુભવીશ... રાત્રિ અમે સરસ સમય એકબીજા સાથે વિતાવીશું. બાળકો શાંતિથી પોતાનું ઘરકામ કરી ભણી રહ્યાં છે. સારું જમવાનું બની રહ્યું છે.

'શું તમે ઘરે તમારા સાંજ વિતાવવા કટિબદ્ધ છો ?' લુઈસે પૂછયું, 'જો હા, તો કેમ? જો તો ના, તો કેમ? રાત્રે જમવામાં શું બનાવવાના છો? શું એ તમારા માટે આનંદદાયક હશે કે કંટાળાજનક? શું તમે એમ કરતા ત્રાસ અનુભવશો ? શું તમે ફૂડ પેકેટ ઘરે લઈ જઈ રહ્યા છો કે પૌષ્ટિક ખોરાક? બધી સફાઈ-કટાઈ કરતી વખતે તમે શું વિચારો છો'? શું તમે સૂઈ જવા ઈચ્છો છો?

હું છેલ્લો સવાલ સાંભળી હસી, કારણ મને હંમેશાં પથારીમાં પડવું ગમતું. જ્યારે હું બધું કામ પતાવતી... હું મારું ટેબલ ચોખ્ખું કરતી... બીજી સવારના પ્લાન બનાવતી... દરવાજા બંધ કરતી વખતે હું ઊંઘી જવા તત્પર રહેતી.

હું માનું છું કે બેડરૂમ એક શાંતિપૂર્ણ જગ્યા છે, જ્યાં તમે ફરી ઊર્જા મેળવો છો. જ્યારે કોઈ મને મારી સફળતાના રહસ્ય વિષે પૂછે છે. ત્યારે સારી ઊંઘ એ હંમેશાં પહેલા નંબરે મપાતો જવાબ હોય છે. આઠ કલાકની ઊંઘ એ સૌથી સારો આરામ છે... તમારા થાકેલાં મન-મગજને ફરી સ્ફુર્તિ બક્ષે છે.

હું સારી ઊંઘ માટે બહુ થોડી ટીપ્પણી આપું છું.

- દરરોજ એક ચોક્કસ સમયે સુવાની ટેવ રાખો
- તમારા બેડરૂમમાં ટી.વી. ન રાખો.
- તમારા બેડરૂમ થોડો અંધારો અને ઠંડો હોય તેનું ધ્યાન રાખો.
- સુવાના 3/૪ કલાક પહેલા કોઈ પણ ખાદ્યપદાર્થ કે કોફી પીવાનું ટાળો.
- નરમ, મુલાયમ પોચા ગાદી તકિયા અને રજાઈ વાપરો.
- સૂવા માટે સારી ચોપડી વાંચો.

મેં લુઈસ પાસે કબૂલ્યુ કે હું ટી.વી બેડરૂમમાં નહોતી રાખતી છતાં ઘણી વાર ફોન પર સમાચારો વાંચ્યા કરતી... લુઈસે તરત ના પાડી." ના-ના-ના... સમાચારો જોઈને સૂવું એ તમારા સુવામાં નકારાત્મક વિચારો લાવે છે... તમારા સપના ખરાબ કરે છે... હું તેની સામે સખત વાંધો ઉઠાવું છું."

'પણ હું ખૂનામરકી મારધાડવાળા સમાચારો નથી જોતી. હું હંમેશા સાદા સમાચારો જોઈ લેવાનું પસંદ કરું છું! મેં કહ્યું, "કોઈ પણ પ્રકારના સમાચાર હોય !' લુઈસે વચ્ચે જ કહ્યું," તમે તમારા મગજમાં એને ભરો છો... સંગ્રહો છો... એ પણ સૂતાં પહેલાં... તે જ વાત અતિશય ખરાબ છે...'

ફરી એકવાર હું સારા વિચારોની આપણા પર થતી અસર વિષે સભાન થઈ. નાની બાબતોને અવગણી દૂર રાખવી સહેલી છે. જો એનાથી તમને નુકશાન થતું હોય તો... એવા સમાચારો જેની કોઈ પણ અસર થઈ શકે તેને દૂર રાખવા સારા... એના કરતા સારું પુસ્તક સૂતી વખતે વાંચવું સારું.

મને એવી વાતો વાંચવી ગમે છે જે હૃદયને સ્પર્શે, લોકોના અનુભવો હોય... કશુંક શિખવાડી શકે તેવી હોય. વાંચવાથી આપણે જલદી સમજી શકીએ છીએ... હું ટી.વી. બહુ જોતી જ નથી. એ સમાચારોની વિકૃત કરીને રજૂઆત કરે છે. આપણે એને પ્રોત્સાહન આપવો ન જોઈએ.

હું ઘણીવાર પ્રાણાયામ, યોગ-ધ્યાનની સીડી સૂતાં પહેલાં જોઉં છું. જેથી તમે હળવેથી ઘેરી ઊંઘમાં સરી પડો. એ આશીર્વાદ સમાન છે. આખા દિવસ દરમ્યાન કરેલા થયેલા દરેક કાર્યનો આભાર માનો તમારી પથારીનું સ્વાગત કરો... અને સૂઈ જવા તૈયાર થાઓ. ઘણીવાર હું આખે દિવસ ફરી

મગજમાં તાદ્રશ કરું છું પણ હંમેશાં નહીં કારણ એ ભૂતકાળ બની ચૂકયો હોય છે.

દિવસ પૂરો થઈ ચૂકયો હતો. આખો દિવસ અમે દિવસ કઈ રીતે સારી રીતે વિતાવવો તે વિષે ચર્ચાઓ કરી હતી... આથી મેં લુઈસને પૂછયું શું સૂતા પહેલા પણ તમે કોઈ પ્રાર્થના જેવું કરો છો ?

" હું સુતા પહેલા થોડા ઊંડા શ્વાસ લઉં છું... અંદર શ્વાસ લેતી વખતે. હું કહું છું 'જીવન/જિંદગી' અને બહાર કાઢતી વખતે કરું છું 'તને ચાહું છું' હું આમ વારંવાર કરું છું. જિંદગી મને ચાહે છે... જિંદગી મને ચાહે છે... જેવું બોલતાં બોલતાં હું ઊંઘમાં સરી પડું છું."

'ખરેખર દિવસનો ખૂબ સરસ અંત છે... □

તમે તમારો દિવસ જે રીતે

પ્રકરણ - ૫

આદતને તોડો નહી એને ઓગાળી દો

આપણે ખોવાઈ ગયા છીએ.

મારા પતિ, માઈકલ અને હું જાદુઈ દુનિયામાં હતા. ફલોરિડાના ઓરલેન્ડોમાં હેરી પોટરની દુનિયામાં... અમે અમારા મિત્ર ઈલીન સાથે હતાં. શનિ-રવિ હું એક કોન્ફરસ ભરવાની હતી. જેમાં મને ફરી લૂઈસને મળવાની તક મળવાની હતી. અને અમે નક્કી કર્યું કે આપણે ત્રણે આપણી અંદરના બાળકને એ કોન્ફરસ અગાઉ છૂટા મૂકી દઈએ... આનંદ માણવા દઈએ.

ત્યાં સુધી પહોંચતાં અમને ધાર્યું હતું તે કરતાં વધુ વાર લાગી. અમારું પેટ્રોલ ગાડીનું અને લાગણીઓનું લગભગ પૂરું થવા આવ્યું હતું. અમને ગાડી અને તેના કાગળિયાં મેળવતાં ખાસ્સી વાર લાગી ગઈ હતી. બહુ જ થોડી વાર હતી અને કાર પાર્કિંગનો સમય લગભગ પૂરો થઈ જવાની અણી પર હતો. અમે ત્રણે, હું, માઈકલ અને ઈલીન ગેટની અંદર દાખલ થયા અમે પાર્કિંગ સુધી જવાની નિશાનીઓ જોતાં અંદર જતા ગયા. એ નિશાનીઓ અતિશય મૂંઝવનારી હતી. મેં અને મારા પતિ માઈકલે એ વિષે થોડી દલીલો પણ કરી. હું દિશા બતાવતી એમ માનીને કે એ બરાબર હશે. મારા પતિ ગાડી તે તરફ વાળતા અને અમે જોતાં કે અમે ખોટી જગ્યાએ આવી ગયા હતા. અમારી આંખ ખાલી થતી જતી પેટ્રોલની ટાંકી પણ હતી. અમે ફરી પાછા હાઈવે પર આવી ગયા હતા. એક ચકરાવો લેતા જ અમને પેટ્રોલપંપ દૂર જતો દેખાયો. એક પળ અમે પતિ-પત્ની એકબીજા પર ઉકળી પડવાની તૈયારીમાં હતા પણ મિત્રની હાજરીમાં ચૂપ રહ્યા.

અણવ્યક્ત ગુસ્સો ઘણીવાર સંબંધોમાં અહંની મોટી દીવાલ ચણી દેતો હોય છે.

અણવ્યકત ગુસ્સો ઘણીવાર સંબંધોમાં અહંની મોટી

દીવાલ સબંધોમાં ચણી દેતો હોય છે. મારી સાથે આવું જ થયું. મેં સાચી જ દિશા ચિંધી હતી પણ નિશાનીઓ એટલી મૂંઝવણ ભરી હતી કે વાત ન પૂછો. જો માઈકલે ધ્યાન રાખ્યું હોત તો અમે આ મૂંઝવણમાં પડયા જ ન હોત. એ હંમેશાં મારા નિર્ણયની રાહ જોઈને બેસી રહેતા હોય છે. તેઓ પોતે કેમ કદી જાતે સમજીને નક્કી નથી કરતા હોતા? મારા મગજમાં હું આખી ઘટનાના ફુરચેફુરચા ઉડાડી રહી હતી. હું માની બેઠી કે હું જ સાચી છું અને ત્યારે મને એ પણ ખબર હતી કે માઈકલ પણ પોતાની જાતને દોષી માની રહ્યા હશે કે તેમણે તેમની અંતરાત્માનો અવાજ ન સાંભળ્યો અને લેવો જોઈતા વળાંકમાં ગાડી ન વાળી. ઈલીન એક સારી મિત્રની જેમ શાંતિથી ગાડીની પાછલી બેઠક પર બેઠી રહી અને રાહ જોતી રહી કે અમે આમાંથી બહાર નીકળી આવીએ.

હું ત્યાં બેઠીબેઠી અકળાઈ રહી હતી. મેં લુઈસ વિષે અને સદ્‌વિચારો વિષેની અમારી ચર્ચાઓ યાદ કરી. તરત જ મારા મગજના દરવાજા ખૂલ્યા અને મને આશાનું કિરણ દેખાયું. મેં જુદો જ અભિગમ અપનાવ્યો. આખી ઘટના માટે કોણ જવાબદાર છે એ વિષે દલીલો કર્યા કરવી એને બદલે મેં બીજી રીત અપનાવી. હું આગળ વધી. મેં મારો હાથ માઈકલના હાથ પર મૂક્યો અને મનથી એને પ્રેમ પાઠવ્યો મેં એક શબ્દ પણ ન કહ્યો એણે એનો હાથ ન ખસેડયો.

મેં સીધું રોડ તરફ જોયું અને ધાર્યું કે મારો પ્રેમ મારા હાથમાંથી એના હાથમાં, શરીરમાં, હૃદયમાં પ્રસરી રહ્યો છે. થોડી મિનિટો એમ વહ્યા કરી. માઈકલનું મન પણ શાંત થયું છે એવું મેં અનુભવ્યું. મેં પ્રેમ વહેવડાવવામાં ચાલે રાખ્યો અને મને આશ્ચર્ય થયું મને પણ પ્રેમની અનુભૂતિ થઈ રહી હતી. એક ખોટા વળાંક બદલ અકળાવાને બદલે મેં મારા પતિ તરફ ધ્યાન આપ્યું. મારું હૃદય પોચું પડયું જયારે મેં એ અનુભવી લીધું કે એ પણ એમની જાત પર ફિટકાર વરસાવતા હશે તો હું શું કામ એમને વધુ દુઃખ આપું ?

મેં માઈકલ તરફ પ્રેમ વહેવડાવ્યો કે તરત એમનો ગુસ્સો ઓગળવા માંડયો અને હું સમજી શકું તે પહેલાં અમે પેટ્રોલપંપ પાસે પહોંચ્યા અને અમે સાચો વળાંક લીધો. અડધા કલાક પછી અમે હસતા અને મજાક કરતા પાર્કમાં દાખલ થયા છે અને ત્યાંના જાદુગરો, કીમિયાગરોને મળવા તૈયાર હતા અને કદાચ હેરી પોટરને પણ.

જયારે હું ફરી લુઈસને મળી આ હેરી પોટરવાળી વાત એને કહી. મેં એને કહ્યું કે એક સાદી સરળ વાતને કારણે અમારો દિવસ કેટલો બદલાઈ ગયો. આથી ઘણી વાર દલીલોની અધવચ્ચે મેં મારી તલવાર મ્યાન કરી દીધી છે. સામેની વ્યકિતને ધ્યાનથી સાંભળી છે. માનવાની કોશિશ કરી છે. મારો અહમ્ મેં દરેક સ્થિતિને અનુરૂપ રહે તેવું ઈચ્છયું છે. જો કોઈ વાંકે નથી કર્યો તો ગુનાહિત લાગણી શા માટે? હારવું શા માટે ? પ્રેમ વહેવડાવો અને સમસ્યાને અવગણો ? શા માટે આપણે સાચા હોઈએ છીએ ત્યારે અડીખમ ઊભા રહીને લડત નથી આપતા. ઝૂકી જઈએ છીએ.

"અહમ્‌નો એક નિયમ છે" લુઈસે કહ્યું, "એ હંમેશાં સાચો રહેવા માંગે છે. એ પોતાની સ્થિતિ હંમેશાં સારી જ રહે તેવું ઈચ્છે છે. એ એવા મુદ્દાઓ શોધે છે જયાં સામેની વ્યકિત ખોટી હોય. એની અહંની સરળ યુકિત એ જ હોય છે કે પોતાનો કક્કો સાચો કરવો. દલીલ કે તર્ક જે ચાલે તે ચલાવવું અને પોતાની વાત મનાવવી. પણ તું અંદર હસી... મનોમન તેં તારા પતિ તરફ પ્રેમ વહેવડાવ્યો અને જોયું કે આ રીતે પણ કામ થઈ શકે છે. દર વખતે દલીલો-તર્ક-ગુસ્સો કરવો જરૂરી નથી. પ્રેમથી પણ પરિસ્થિતિ આપણી તરફેણમાં બદલાઈ શકે છે."

હું મારો અહમ્ ઓગાળવા તૈયાર હતી એટલે મેં જોયું કે લુઈસની વાત સાચી હતી. અહમ્‌થી અહમ્ ટકરાવવાને બદલે કે તોડી નાખવાને બદલે એને ઓગાળી નાખવો વધુ સારો... એવું સમજાયું.

ઘણી વાર આપણને એવું લાગે છે કે સમસ્યાને જડમૂળથી ઉખાડીને ફેંકી દઈએ જેથી ન રહેગા બાંસ ન બજેગી બાંસુરી. પણ એવું હોતું નથી... દર વખતે દરેક સમસ્યાનો અંત આ રીતે લાવી શકાતો નથી. ઘણી વાર તમે સમસ્યાથી જેટલા દૂર જાઓ છો એટલો જ તમારો ઉકેલ ઝડપથી આવે છે. બધું બરાબર છે. દરેક વાત મારી તરફેણમાં થઈ રહી છે. દરેક સમસ્યાના અંતમાં મારે માટે કંઈક સારું જ હશે એવું માનો... જીવનને એ સમજાવો કે દરેક સમસ્યાનો ઉકેલ શું આવે દરેક કામ હકારાત્મક વિચારસરણીથી જ કરો.

તારી માઈકલ સાથેની કારની મુસાફરીની વાત આનું બહું જ સારું દષ્ટાંત છે કારણ તે બહુ નાની વાત કરી. તું એની સાથી લડી શકી હોત.. બાકીનો આખો દિવસ ગુસ્સામાં રહી દલીલો કરી શકી હોત અને બંનેનો

દિવસ બહુ જ ખરાબ પસાર થઈ જાત.

આ સાચું હતું પણ સત્ય એ હતું કે મેં હકારાત્મક વિચારો કર્યા અને અમારા સંબંધોને હળવા બનાવ્યા. એકબીજાની વાત સાંભળી શકીએ તેવા બનાવ્યા. ખરેખર તો તે સાંજે, હોટલ પર પાછા ફરતી વખતે અમે આખી ઘટના વિષે શાંતિથી અને સારી રીતે વાત કરતા હતા. વર્ષોના અનુભવે અમે બંને એક વાત શીખી ગયા હતા કે જ્યારે તમે સ્વબચાવ કરો છો ત્યારે વાત કરવાના બધા રસ્તા બંધ થઈ જાય છે. કોઈ રસ્તો બચતો નથી. અમે એ પણ અનુભવ્યું કે દરેક વસ્તુને વહી જવા દેવી. પકડી ન રાખવી. પ્રેમથી દરેક વાત પતાવો. ઝઘડો કરો, તર્ક કરો દલીલો ચર્ચાઓ કરી એ વાતને વધુ મુશ્કેલ ન બનાવો.

"જ્યારે સમસ્યા ઉકેલી જાય ત્યારે યાદ રાખો કે એ પતી ગઈ છે." લુઈસે કહ્યું "એ ભૂતકાળ થઈ ગઈ છે. એને કારણે તમારો વર્તમાન ન બગાડો. ફરિયાદો ન કર્યા કરો. જે લોકો સતત ફરિયાદો કર્યા કરે છે તેઓ પોતાની આસપાસ બધાને ખૂબ દુઃખ આપે છે. તેઓ પોતાને પણ ખૂબ નુકસાન કરતા હોય છે અને દુનિયાને પણ કારણ મોઢેથી ફરિયાદ કરતા પહેલા આપણે મગજમાં એ ફરિયાદો હજારો વાર દોહરાવતા હોઈએ છીએ. જેવી આપણી આદત."

આ વાત પર હું મારી જાત પર શરમાઈ ઊઠી કે વર્ષોનાં વર્ષો હું સતત માઈકલને ફરિયાદો કર્યા કરતી હતી કે તમે આમ નથી કરતા, તેમ નથી કરતા. અને એમાં કેટલી બધી શકિત વેડફી નાખી હતી. મારા અંદરના અવાજને સાંભળવાને બદલે હું ફરિયાદી બની ગઈ હતી. અતિશય ટીકાત્મક વલણ મન-મગજથી ધરાવતી હતી. બોલ્યા કરતી હતી અને પરિસ્થિતિ વધુ વણસાવતી જતી હતી. એને બદલે હવે હકારાત્મક વિચારો કરી હું પરિસ્થિતિ સારી કરી શકું તેમ હતી.

"ઘણા લોકોને આદત હોય છે હંમેશાં તેઓ મગજમાં ફરિયાદો કર્યા જ કરતા હોય છે." લુઈસે મને કહ્યું" "જ્યારે જયારે તેઓ આમ કરે છે ત્યારે ફરિયાદની ફરિયાદો વધતી હોય છે. આપણે જીવનની ખોટી બાજુને જોતા હોઈએ છીએ અને ખોટી જ વસ્તુઓ સામે ભટકાતી રહેતી હોય છે. વધુ ખોટી વસ્તુઓ મળતાં પરિસ્થિતિ વધુ ખરાબ બનવા માંડે છે. આ એક વિષચક્ર છે અને આપણે એના શિકાર બની જતા હોઈએ છીએ.

આવા સમયે આપણને લાગે છે કે આપણે જીવનમાં કયાંક ફસાઈ ગયા તેમજ અટકી ગયા છીએ. અને આ એ જ પળ છે, જ્યારે તમારે ફરી એકવાર જીવનરૂપી ગાડીમાં ડ્રાઈવરની બેઠક પર આવી જવાની જરૂર છે અને એક સારી વિચારસરણી અપનાવવાની ખૂબ જરૂર છે.

"હા, તમને આ બધામાંથી એ જ વ્યકિત બહાર કાઢી શકે જેઓ આ ફરિયાદો કરતા હોય. પણ પ્રથમ તેઓને એ વિષેનો ખ્યાલ આવવો જોઈએ કે તેઓ શું ખોટું કરી રહ્યાં છે. નકારાત્મક વિચાર સરણીથી તેમનું પોતાનું કેટલું ખરાબ થઈ રહ્યું છે. ખોટી આદતોથી તેમનું કેટલું નુકસાન થયું છે તે વિશે તેમણે સભાન થવું જરૂરી બને છે.

"આ ખરાબ આદતોને તોડવાની નથી, ફગાવવાની નથી એને ઓગાળી દો. ધ્યાન રાખો મેં કહ્યું છે તોડો નહીં ઓગાળી દો. જ્યારે આપણે કશુંક તોડીએ છીએ એના ટુકડા રહી જાય છે જે આસપાસ વિખરાયેલા પડયા હોય છે પણ જ્યારે આપણે ઓગાળીએ છીએ ત્યારે આખી ઘટના ગાયબ થઈ જાય છે. મને એ કલ્પના ગમે છે એ પરિસ્થિતિ ઓગળી જાય. જ્યાંથી પાછી કદી ન ફરી શકે આદતો ક્યાંયથી નથી આવતી અને કયાંય જતી પણ નથી હોતી. આપણને બધાને આદતો હોય છે ઘણી આપણને આધાર આપતી હોય છે અને ઘણી આપણને તોડી છિન્નભિન્ન કરી નાખતી હોય છે આપણે એમાંથી પસંદગી કરવાની હોય છે. જે આપણને પ્રેમ, આનંદ, વિકાસ સારી તંદુરસ્તી અને ખુશ અને શાંત મગજ આપી શકે. એવી આદતો કેળવો જેમાંથી આ બધું મળી શકે.

"આથી હવે આપણે એ યાદ રાખવાનું છે કે કોણ આદતો કેળવે છે અને એને કોણ બદલી શકે છે.

"હા, જો આપણા જીવનમાં કંઈક પણ નકારાત્મક છે તો આપણે તે શોધી કાઢવાનું છે અને એની જગ્યાએ પાછું મોકલી આપવાનું છે. ઓગાળી નાખવાનું છે. મારો અનુભવ કહે છે કે આપણું મગજ સતત નકારાત્મક વિચારો કર્યા કરતું હોય છે. એ વિચારો શું હોય છે? આપણે આવા વિચારો શા માટે કરતા હોઈએ છીએ? આવા વિચારો આપણી દુનિયામાં આપણા માટે શું કરતા હોય છે.

"એકવાર તમે આ આદત જુઓ તો પછીનું પગલું એ જ હોય કે તમે એને રોકો અને ખુશ થાઓ કે તમારું નકારાત્મક પાસું તમને દેખાયું તો

ખરું. ભલે થોડું ખરાબ લાગ્યું કે અરે હું આવો કે આવી છું. પણ હવે એ સુધારી તો શકાશે. અને હવે ધ્યાનથી એ ખરાબ આદત ઓગાળવાનું શરૂ કરો. ફરી આવી ટેવ ધ્યાનમાં આવે તો કહો. એઈ જોયું મેં તને ફરી પકડી પાડી... ઈટ્સ ગ્રેટ... ચાલ તને ઓગળાવાનો ક્રમ ફરી શરૂ કરું અને અતિશય આનંદથી એ આદત ઓગળવાનું શરૂ કરો. વર્તમાનમાં રહો અને ભવિષ્ય માટે હકારાત્મક વિચારો કરવાનું શરૂ કરી દો.

મારો ડ્રાઈવિંગ કરતી વખતનો અનુભવ જોઈને મને લાગ્યું કે જે આપણે ઈચ્છીએ છીએ એ કરી શકીએ છીએ. આપણી જૂની આદતો, માન્યતાઓ, બનાવો બધું જ બદલી શકીએ છીએ. હું અને એ વિષે ચર્ચા કરવાના હતા કે દરેક તકલીફમાંથી બહાર કંઈ રીતે નીકળવું? પહેલી તકલીફ હતી પૈસાની...

દરેક અઠવાડિયે હું ઈન્ટરનેટ રેડિયો પર કોચ ઓન કોલશો ની યજમાન હતી... જેમાં હું બધાને શિખવાડતી હતી... ચાલુ શો એ લોકો ફોન કરતા.. પૈસાની જોગવાઈ કેમ કરવી.. ધંધા માટે પૈસા કઈ રીતે મેળવવા વગેરે પૂછતા હું સમજાવતી.. દરેક જણ કોઈ જાદુ થાય અને પૈસા મળી જાય... લોટરી વગેરે જીતી જવાય.. એવી પરિકલ્પના કરતું હતું અને એ જાદુની આશામાં એક જ જગ્યાએ અટકીને બેસી જતા.

મોટે ભાગે બધા જ એમ વિચારતા હોય છે કે આપણી બધી તકલીફોની જડ પૈસા જ છે અને એટલે તેમની બધી તકલીફો દૂર કરવા માટે પૈસાની પાછળ પડે છે... યેનકેન પ્રકારે પૈસા મેળવવા માંગે છે. લુઈસે કહ્યું પણ આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે હજારો લોકો એવા છે જેમની પાસે પુષ્કળ પૈસા છે સાથે ઘણી તકલીફો પણ છે જ... આથી પૈસો જ સર્વસ્વ છે તેવું નથી. આપણે બધાએ ખુશ રહેવું જોઈએ. મગજ શાંત રાખવું જોઈએ... ખુશ રહેવું, મગજ શાંત રાખવું એ બંને તમારી અંદરની શાંતિ છે... તમને આ બંને વસ્તુ ઓછા પૈસા હોવા છતાં મળી શકે છે. આ બધું તમારા વિચારો પર આધાર રાખે છે. તમે અંદરથી કેટલા ગરીબ કે પૈસાદાર તમારી જાતને માનો છો તેના પર આધાર રાખે છે.

બધું એના પર આધાર રાખે છે કે તમારી દષ્ટિએ પૈસાનું કેટલું મહત્ત્વ છે... અને એ આપણા બાળપણમાં જ આપણી શીખી લેતા હોઈએ છીએ. ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાનો પિતા કરતાં વધુ કમાણી કરવામાં તકલીફ અનુભવતી હોય છે. એ એવી માન્યતાને કારણે હોય છે કે પિતાથી આગળ

કેવી રીતે વધાય? એમને કેવું લાગશે ? એટલે અટકી જાય છે. અને માનવા લાગે છે કે આના કરતાં લોટરી જેવું કંઈક લાગી જાય તો બધી તકલીફો દૂર થઈ જાય પરંતુ હકીકતમાં જે લોકો લોટરી જીતી જાય છે. તેઓ ૨ થી ૩ વર્ષમાં હતા એના કરતાં વધુ ખરાબ પરિસ્થિતિમાં આવી જતા હોય છે. કારણ ઊંડે મનમાં તેઓ માનતા હોય છે તેઓ જીતેલા પૈસાને લાયક નહોતા.

જેટલું આપણે વિશ્વને સમજતાં જઈએ છીએ, કુદરતના નિયમને અનુસરી તેને માનતા જઈએ છીએ... આપણે વધુ ને વધુ જરૂરિયાતો જાતે જ પૂરી થતી અનુભવીએ છીએ. કારણ કે તેમની સભાનતા તેમને મળેલા પૈસાથી વિચલિત થતી નથી... જિંદગી મને ચાહે છે અને મારી બધી જરૂરિયાતો દરેક વખતે પૂરી થયા કરે છે એ મનમાં આપણે બોલતા રહીએ છીએ.

મેં લુઈસને કહ્યું કે હું મારી ત્રીસીમાં હંમેશાં પૈસાની તકલીફ ભોગવતી હતી... મને હંમેશાં એનો ડર રહેતો... હું એકલી રહેતી અને હંમેશાં બિલો કઈ રીતે ભરાશે તેની ચિંતામાં રહેતી. હું એટલી ટેન્શનમાં રહેતી કે એક જ વાત પર મારું ધ્યાન કેન્દ્રિત રહેતું પૈસા નથી પણ મેં લોટરી જીતી જવાય તેવી પરિકલ્પના કરવાને બદલે એવી વિચાર્યું કે જાદુથી પૈસા મળે અને બદલે સંજોગો જાદુથી બદલાય અને એ સંજોગો દ્વારા હું પૈસા કમાઈ શકું.

"આપણે જ્યારે ચિંતા કરીએ છીએ, ત્યારે ચિંતા એટલી બધી કરતા રહીએ છીએ કે અને કારણે આપણે ડરી જઈએ છીએ." લુઈસે કહ્યું, "આપણામાંથી ઘણા બધા આપના વિચારોથી જ ડરી જતા હોય છે... પણ સંજોગો ત્યારે બદલાતા હોય છે જયારે આપણે ચિંતા વિષે વિચારતા રહેવાને બદલે હકારાત્મક વિચારો કરતા રહીએ. આ રીતે આપણી નકારાત્મક પરિસ્થિતિઓ બદલાઈ જાય છે. પછી ભલેને ગમે તેટલી ભયંકર તકલીફ કેમ ન હોય...

"મેં મારા જીવનનો એ સમય ત્યારે હકારાત્મક પરિસ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં વાપર્યો.. હા તકલીફ થઈ... પણ પછી વાંધો ન આવ્યો. હું કંઈક સારું શીખી કે હિંકારાત્મક રીતે વિચારવું અને એ પ્રમાણે વર્તવાથી જ તમને સફળતા મળે છે. જ્યારે મને એમ લાગ્યું કે હવે મારે નોકરી શોધવાની જરૂર છે ત્યારે મેં એ શોધવાનું નક્કી કરી નાખ્યું. અને પરિસ્થિતિ બદલાવા લાગી... હું વિચારતી રહી કે મને મારે લાયક પરફેક્ટ કામ મળે. એક મંત્રની

જેમ એ રટતી હતી... અને મારી તમામ ઓળખાણો કામે લગાડી... મગજને નિયંત્રિત રાખ્યું... મેં જોયું કે જિંદગીએ મને સારું મગજ આપ્યું હતું. સારી આવડત આપી હતી. સારા લોકો અને તકો વચ્ચે મૂકી હતી. એવી તકો કે જેનો ઉપયોગ કરી હું મારી આસપાસ ઘટતી ઘટનાઓ બદલી શકું.

જો આપણે કામ કરવું જ હોય તો આપણા વિચારો બદલવા જ પડશે અને એ રીતે વર્તવું જ પડશે... તો જ આપણે આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે નવી જિંદગી જીવી શકીશું," લુઈસે કહ્યું, "જેવા આપણે નવી સફળતાનાં શિખરો સર કરીએ. આપણને લાગે કે આ તો લોટરી જીતી જઈએ એના કરતાં પણ વધુ સાચું છે. કારણ આપણે કરેલી મહેનતને કારણે આપણું મન-મગજ નવી સફળતા પચાવવા તૈયાર હોય છે. પણ યાદ રાખજો જ્યારે બધા લોકો એ માને છે કે પૈસાદાર થવાથી ખુશ થઈ શકાશે... તો એવું નથી. જો તમે તમારી જાતને ચાહશો નહી... માફ કરશો નહી... તો પૈસા તમારી કોઈ મદદ નહીં કરી શકે. તમારી પાસે નોકરોની ફોજ તો હશે પણ કોઈપણ કામ એમની પાસે કરાવવા તમે બૂમ-બરાડા પાડતા હશો."

લુઈસ અને મેં ચર્ચા કરી કે આપણે આદતોને ઓગાળી કઈ રીતે શકીએ, જેને કારણે આપણી આર્થિક પરિસ્થિતિ સુધરે... પ્રથમ તો એમ માનો કે તમે એ પૈસાને લાયક છે એ સફળતાને લાયક છે આ નીચેનાં વાકયો બોલો.

હું મારી જિંદગીમાં જે અતિ સારી બાબતો છે તેને આભારી છું.

જિંદગી મને ચાહે છે અને બધું સારું આપે છે.

હું જિંદગીમાં વિશ્વાસ રાખું છું અને એની સંભાળ પણ રાખું છું.

મને પૈસા, સફળતા, ખુશી મળે તેની હું હકદાર છું.

અને મને સન્માન, કીર્તિ, ખુશી, પૈસા, તંદુરસ્તી, સફળતા રોજ મળે આશ્ચર્ય જનક રીતે મળે જેની હું હકદાર છું.

મારી આવક હંમેશાં વધ્યા કરે.

હું હંમેશાં આગળ વધતી જ રહું..

આમાંથી એક બે વાકયો લો... અને દિવસભર આને બોલ્યા કરો. આ લખો અને તમારા ઘરમાં ઓફિસમાં... જ્યાં જ્યાં તમે વારંવાર જતા હોય તેવી જગ્યાએ ટાંગો.

લખવું એ સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે. આથી તમારી જાતને સવાલ પૂછો ઐવી કઈ આદત છે, જેને હું ઓગાળવી પસંદ કરીશ.... જેથી મને આર્થિક સધ્ધરતા મળે?

તમે થોડો સમય આપી આ સવાલ મમળાવશો તો જોશો કે તમે ભવિષ્યમાં જીવી રહ્યા છો. આમ થાય તો સારું... આમ હોય તો સારું એમ વિચારો છો અને એમાં વર્તમાનને ભૂલી ગયા છો? વાસ્તવિકતા તરફ બેધ્યાન બની ગયા છો. કદાચ એને જાણીજોઈને ટાળી રહ્યા છો. તો આવતા ૨૪ કલાક દરમ્યાન આવું કરો... તમારે કદાચ બિલો ભરવાના હશે... ટેકસ ભરવાનો હશે... અથવા ક્રેડિટ કાર્ડ બંધ કરાવવાનું હોય... અથવા કોઈ નોકરી શોધવાના હોય જેથી પૈસા આવે... યાદ રાખો કે તમે એ કામ કરવાના હોય ત્યારે સારું વિચારો... પ્રગતિ વિચારો... (તમે જે કાર્ય કરવાનાં હો ત્યારે એ તમારી પ્રગતિ કરશે તેવું જ માનો)

બીજી એક સમસ્યા એ છે કે કોઈ વાત ધારવાથી અને આશા રાખવાથી આપણે એ પૂરી કરીએ છીએ... અને પરિસ્થિતિ બદલી શકીએ છીએ.

પરિસ્થિતિ બદલવા આપણે તલપાપડ હોઈએ ત્યારે શું કરવું ? એકવાર હું પોતે એક વર્કશોપ કરી રહી હતી તેમાં સવાલો પૂછી રહી હતી કે શા માટે સ્ત્રીઓ લાગણીના સંબંધોમાં ફસાઈ ગઈ છે એવું અનુભવે છે. એક સ્ત્રી જે એની ચાલીસીમાં હતી તરત માઈક્રોફોન લઈ એના અનુભવો વિષે બોલવા માંડી. એવું લાગતું હતું એ જેટલી વાર ફરતી હતી એટલી વાર એના પ્રશ્નો વધતા જતા હતા.. છેલ્લે એ એની કામ કરવાની જગ્યાએ પણ ફસાઈ ચૂકી હતી. અને ખોટી રીતે એની સાથેના કામ કરનારાઓ પર ફિટકાર વરસાવી રહી હતી અને ડરતી હતી કે તેનું કામ હવે છૂટી જશે.

જેવી એણે આખી પરિસ્થિતિ વર્ણવી.. અમે એને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો ચાલુ કર્યો.. જેટલું વધુ સમજાવતા ગયા.. તે વધુનેવધુ પોતાની તમામ શકિત.. સમસ્યાઓ વધુ વર્ણવામાં પસાર કરવા લાગી. તમે તમારા વિચારો-ભાષા બદલવાની કોશિશ તો કરો ! અમે કહ્યું દા.ત. હકારાત્મક વાકયો બોલો... કે હું શાંતિપૂર્ણ ઉકેલ દરેક સમસ્યાનો ચાહું છું... અને આ ન ગમતી પરિસ્થિતિ તુરંત બદલાઈ જશે... બધાની અંદરથી બધી કડવાશ નીકળી જશે... અથવા એમ કરો કે જેનાથી શાંતિ વધુ ને વધુ મળે જેથી તમે વધુ

કામ કરી શકો.

હું તેમ નહીં કરી શકું... તેણીએ કહ્યું એના અવાજમાં ચીડ હતી. "મારા સહકાર્યકર બુધ્ધુ છે.... તેઓ જુઠ્ઠાં છે."

થોડી વાર અમે એનો અહં પંપાળ્યા કર્યો.. મેં એના ડરેલા મગજને ઠંડું પાડવાની કોશિશ કરી નવી પરિસ્થિતિઓ માટે કાર્ય કરવાની જગ્યાએ શું નવા વિચારો કરવાના છે. શું કાર્યો કરવાનાં છે તે કહેવા ચાહ્યું પણ તે સ્ત્રી પોતાની તમામ ઊર્જા આ બધું સમજવાને બદલે નાટક કરવામાં જ વેડફવા માંડી. બહુ સમય એને સમજાવવામાં વેડફયા પછી મેં એના નાટકને સમજી લીધું કે જ્યાં સુધી એ પોતે બદલાવા તૈયાર નહી થાય કશું શકય બનવાનું નથી મૂડ અને દિલથી ન બદલાય.. અમારા જોર-જુલ્મથી બહારથી બદલાવાનું નાટક કરશે તેના થી કશું વળવાનું નથી. હું હારીને બીજા સવાલો તરફ આગળ વધી ગઈ.

લુઈસે સમજાવ્યું, "આવું ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ બદલાવા બિલકુલ તૈયાર હોતું નથી. તમે ફકત સુઝાવ આપી શકો... એને સહકાર આપી શકો... બાકી તો બધું એણે જ કરવાનું હોય છે... જો એ કરવા તૈયાર જ ન હોય તો તમે કશું જ ન કરી શકો... આપણે દુકાનદાર નથી... વેચનાર નથી... જિંદગી વેચવા નથી બેઠા... હું શિક્ષક છું.. તું મારી પાસે આવે તો શીખવાડી શકું... પણ તને શીખવવા જબરજસ્તી ન કરી શકું કે તું તારી મનસ્થિતિ બદલ હું કહું તેમ જ કર... એ તારે વિચારવાનું છે કે તારે કરવું છે કે નહી... ન કરવું હોય તો કંઈ નહી... કરવું હોય તો બધા જ મદદ કરશે..."

આપણે બધા જ એક સભાનતાના નિયમમાં વિશ્વાસ રાખીએ છીએ... તમારી સભાનતા પરિસ્થિતિ નહીં બદલે... એ સ્ત્રીને એમ લાગતુ હશે કે તે પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નથી... એટલે સમસ્યાઓ ઊભી કરી રહી હશે... જાતે જ પોતાની જાત માટે... એ એના વિચારોનું સામ્રાજય છે... અને એ સમસ્યાઓ વધારી રહી છે....

એ શરમજનક છે કે લોકો હકારાત્મક વિચારો કરવાની ના પાડે છે... મૂર્ખાઈભર્યા સવાલો કરે છે.. એ રીતે વર્તે છે. પછી કરે છે તમારા હકારાત્મક વિચારો તો નકામા છે કશું કામ આવતા નથી તે કામ કરે છે.. અરે... એને વારંવાર વાપરો તો ખરા.....

આપણા વિચારો જીવનના દરેક પાસાં પર કામ કરે છે.. આ રીતે આપણે આપણી જાતને આપણી જિંદગીને સંવારી શકીએ છીએ... જો આપણે તકલીફમાં હોઈએ.. તો નવી આદતો કેળવો, વધુ સારા વિચારો કરો અને ઊર્જાને હકારાત્મક રીતે રચનાત્મક કાર્યોમાં વાપરો... જેથી હંમેશાં સારું પરિણામ મળશે..

અને એમાંથી બહાર નીકળવા માટે તમારે બધા તમારી જાત સાથેના નાટક જેમ કે નથી થતું.. નહીં થઈ શકે વગેરે બંધ કરી.. શકય હોય તેટલા જલદી સારા વિચારો કરવા જોઈએ. યાદ રાખો કે તમારે કહેવાનું છે કે અરે આ હું શું કરી રહી છું... આ બીજા માટે નહી મારા પોતાના માટે છે... હમણાં જ મારી ઊર્જા બદલાય... નકારાત્મકમાંથી હકારાત્મક માં ફેરવાય અને આખી પરિસ્થિતિ એક સારો વળાંક લઈ મને સારો સુઝાવ આપે... મને સારું પરિણામ મળે...

આ સ્ત્રી સાથે કામ કરતી વખતે .. મેં એને એની રીતે વર્તવા દીધી હતી. પણ મેં લુઈસને પૂછયું. ત્યારે શું જો કોઈ વ્યકિત લાગણીથી બીજા કોઈની સાથે જોડાઈ છે.. પણ તે વ્યકિત બદલાવા તૈયાર ન હોય ? દા.ત. ઘરડાં થતાં જતાં માબાપ તેમણે જિંદગી જીવી છે તે સાચું માની ચાલતાં હોય છે. આપણને એ પ્રમાણે કરવા કહે છે જે સાચું સાચું નથી હોતું. તેમને કેમ બદલવા... શાંતિથી તેઓ ચડસાચડસી કર્યા વગર માને કઈ રીતે?

"ઘણાં વર્ષો પહેલાં, જ્યારે હું એઈડ્સ થયેલા રોગીઓ માટે કામ કરતી હતી... મેં જોયું હતું કે તેઓ તેમના માબાપથી ધુત્કારાયેલા હતા... જ્યારથી તેઓને ખબર પડતી કે તેમનું બાળક સમલૈંગિક છે... તેઓ પડોશીઓ શું વિચારશે એમ વિચારી તેમને પરિવારથી દૂર કરી દેતા.

"જ્યારે આવું થયું ત્યારે મેં કહ્યું અહીં હું હકારાત્મક વિચારોનો પ્રયોગ કરવા માગું છું. દા.ત. એમ કહેવું કે... મારા મારા પરિવારમાં બધા સાથે અતિ સુંદર સંબંધો છે... એમાંય મમ્મી સાથે તો ખાસ (અહીં એ વ્યકિતનું નામ લેવાનું જેની સાથે સૌથી વધુ ઘર્ષણ થયું હોય)

"મેં કહ્યું કે આ તારે આખા દિવસ દરમ્યાન બોલ્યા કરવાનું છે. જ્યારે એ વ્યકિત યાદ આવે ત્યારે ફરીફરીને બોલવાનું છે... ૩ થી ૬ અઠવાડિયાંમાં તો આવા વિચારોને કારણે તે બાળકની મમ્મી તેને આવીને ફરી મળવા તૈયાર થઈ ગઈ હતી...

"ખરેખર?" મેં આનંદ, આશ્ચર્યથી પૂછયું.

"હા", લુઈસે કહ્યું, એ યાદોમાં ખોવાઈ ગઈ. મેં જોયું એની આંખમાં આંસુ ઊભરાયા હતા. અને એ જ્યારે ઊઠી અમેં એનું ઊભા થઈને તાળીઓ પાડી અભિવાદન કર્યું. અમે એ દિલથી કર્યું એટલું સારું લાગ્યું કે વાત ન પૂછો. પિતાને સમજાવવા ખૂબ જટિલ હોય છે. પણ મા એ જાણ્યા પછી પણ કે તે સમલૈંગિક છે. પોતાનો પ્રેમ બાળક પર ન્યોછાવર કરતી જ રહે છે.

આથી આપણે એમ કહી શકીએ કે હકારાત્મક વિચારો કોઈપણ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા સમર્થ હોય છે. કેવી રીતે થતું હોય છે આ ? આ લોકોના વર્તનને કઈ રીતે બદલી નાખતું હોય છે? મને ખબર પડતી નથી. મેં જોયું છે કે જે લોકોને પરિવારના સભ્યોને અંદરો અંદર મતભેદ હોય છે તેઓ એકબીજાથી દૂર થતા જાય છે. તેમાં અ વિચારો કઈ રીતે કામ કરે છે.. મારે એ છૂપી વાત જાણવી છે...

"હા, આ વિચારો ઘણી વાર બીજા સભ્યો પર સારી રીતે કામ કરતાં હોય છે." લૂઈસે કહ્યું, "તમે તમારી જાતને હકારાત્મક રીતે કેળવો... તમારા સાહેબ સાથે, પડોશી સાથે સહકાર્યકર કે પછી પરિવારવાળા માટે આમ સદ્‌વિચારો કરી શકો તિંણીએ કહ્યું તકલીફ ને કહો.. ચલ જા.. જતી રહે અને એ વિષે વિચારો જે તમારે જોઈએ છે. ઈચ્છો છો.

તમારી માતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત નથી કરવાનું.. એણે આમ કે તેમ વર્તવાનું છે તેવું નથી વિચારવાનું પણ બધા તમારી સાથી સારી રીતે વર્તે છે તેમ વિચારવાનું છે.. અને જીવનમાં તમને શું જોઈએ છીએ એ કર્યા કરવાનું છે જેટલી તકલીફ વધુ તેટલો સદ્‌વિચાર વધુ વાર બોલવાનો.ી

જ્યારે આપણે પરિવારના તકલીફદાયક સભ્ય વિષે કે અચાનક ત્રાટકતી માંદગી વિષે કે પછી નોકરી છૂટી જાય તે વિષે જાણીએ છીએ ત્યારે તેમાંથી નીકળવા શું કરવું જોઈએ. ?

સૌ પ્રથમ... તમારે તરત પ્રતિક્રિયા દર્શાવી દેવી જોઈએ.. જ્યારે હું હકારાત્મક વિચારો કરો એમ કહું છું. ત્યારે એમ નથી કહેતી કે તમે કોઈ પ્રતિક્રિયા ન દર્શાવો.. તમારી લાગણી છુપાવો કે પછી તરત જ સારું વિચારવા માંડો. તમે તમારા વિચારો લાગણીઓ ખુલ્લેઆમ વહી જવા દો....

આ અતિ અગત્યનો મુદ્દો હતો. એવું મેં નોંધ્યું... ઘણીવાર મેં જોયું છે કે આ વિચારોને લોકો એ રીતે વાપરતા હોય છે કે પરિસ્થિતિ ટાળવી... સાચું બોલવું ટાળવું... લાગણીઓને મગજમાંથી બહાર કાઢી નાખવી પણ જ્યારે લોકો પોતાના મગજને હૃદય પર કાબૂ મેળવવા દે છે. ત્યારે તેઓ પોતાને નુકસાન કરતા હોય છે. લાગણીઓ વહેવા દેવી એ ખરેખર સારી વાત છે.

જો તમે તમારી નોકરીથી વધુ કંટાળી ગયા છો તો કહો.. મને કામ કરવાથી શાંતિ અને આનંદ મળે છે અને આ સાથે એ એવું પણ દર્શાવે છે કે હવે વધુ કામ લેવાનું ટાળો. જો લગ્ન પછી એકલતા સતાવતી હોય તો એમ વિચારો કે અમારા સંબંધો ખૂબ સુમધુર છે. તમારા પતિ સાથે શાંતિથી બેસીને ચર્ચા કરી લો કે શું ચાલી રહ્યું છે. જ્યારે તમે ધ્યાન દોરશો તો સમજાશે કે સંબંધોમાં ઓટ કયાં આવી છે. શું નથી... શું લાવવાની જરૂર છે અને પછી આ ચર્ચા તમારા વિચારોની દિશા બદલવાની શરૂઆત કરશે. તમારું મન અને મગજ બંને હકારાત્મક દિશામાં કામ કરશે.

"એકવાર એ ખબર પડી જાય કે શું થઈ રહ્યું છે.. તો તમે તમારી જાતને બદલવા વિષે વિચારી શકો અને મગજને શાંત કરી એ તરફ આગળ વધી શકો છો." લુઈસે કહ્યું, "આ મિનિટ સૌથી વધુ અગત્યની હતી.. બસ આ જ પળે એ નક્કી કરો શું જોઈએ છે, કયાં અને કયારે જોઈએ છે. તમારું ધ્યેય શું છે અને એ પ્રમાણે કામ કરવા લાગી જાઓ.

"એટલે ફકત આશાવાદી બનીને બેસી રહેવાનું નથી. આપણે એ પ્રમાણે વર્તવાનું શરૂ પણ કરી દેવાનું છે.

"ના, હું એ રીતે જોઉ છું કે આશા એ જુદી જ પાસું છે. જયારે તમે કહો છો કે હું આશા રાખું છું. ત્યારે એનો અર્થ થાય છે કે આ વસ્તુ હું માનતો નથી. એનો અર્થ થાય છે કે તમારી ઈચ્છાને તમે ખૂબ દૂરના ભવિષ્યમાં ધકેલી રહ્યા છો કે એ કદાચ કોક દિવસ ભવિષ્યમાં પૂરી થશે.. અને કદાચ શબ્દ જ્યાં આવે ત્યાં માનવું કે એ સો ટકા હકારાત્મક બાબત નથી જ. તમારે સો ટકા હકારાત્મક વિચારો કરવાના છે અને તેમ જ વર્તવાનું પણ છે.....

વર્તવાનું ? હા, વર્તવાનું... થશે એમ માનીને બેસી નહી રહેવાનું, સહન નહીં કરવાનું... જ્યારે પરિસ્થિતિ વિષે બીજું કશું કરી શકીએ નહીં ત્યારે એને સરી જવા દેવાની... કારણ નહિતર તેની યાદો તમારા મગજમાં રહી રહીને તમને સતાવ્યા કરશે.... આથી હકારાત્મક વિચારો અને એને

અટકયા વગર કર્યા કરો... તમે અહીં તહીં-જ્યાં ત્યાં સુવિચારો પણ લખી શકો.. લટકાવી શકો જેથી તમારી નજરમાં આવ્યા કરે.. એની તરફ જોઈને સ્મિત કરીને કહો.... આઈ લવ યુ... હું અહીં છું તારા માટે... અરીસા ગોઠવી અરીસા સામે જોઈને આવું કહી શકો..

ત્યારે જ મેં ઘડિયાળ સામે જોયું અને ખ્યાલ આવ્યો કે મારે મિટિંગમાં જવાનું છે.. હું ઊભી થઈ અને કહ્યું આપણે પછી મળીએ. એ પછી બે કલાક લૂઈસે લાંબી લાઈનમાં ઊભેલા લોકોને પોતાના ફોટા અને ઓટોગ્રાફ આપવાની હતી.

જેવી મેં મારી નોંધ બેગમાં મૂકી મેં લુઈસને છેલ્લો સવાલ પૂછયો... એવી પરિસ્થિતિ કે વસ્તુઓનું શું જે આપણા કાબુ બહાર હોય છે... નાની પણ નકારાત્મક ઘટના... આપણને આખા દિવસ દરમ્યાન પરેશાન કરી મૂકે ત્યારનું શું? ખબર છે એક નકામો ઈ.મેઈલ અથવા ઈર્ષ્યાથી સળગતું એક વાકય જે તમારા સહકાર્યકરે કહ્યું હોય... આવા વખતે શું કરવું જોઈએ ?"

"બહુ સહેલું છે" લુઈસે કહ્યું, "થોડુ હસીને કહ્યું "એ વિષે હું જરાય ઉત્સુક નથી જે ઘટના મને અપસેટ કરે છે... સતાવે છે."

લુઈસે તાકીને મારી સામે થોડી ક્ષણ જોયું. આ રીતે મને તાકીને જોવું એ એક સંદેશ હતો. મેં એ આંખોનું તારક તોડયું. મારા ફોન સામે જોયું અને સ્ટોપનું બટન દબાવ્યું અને રેકોર્ડર બંધ કર્યું... આ એક એવી વાત હતી કે જે વિષે બીજાના કાર્યમાં દખલગીરી કરી એવું કહેવાય......

હવે આવી આદતો ઓગળવાની છે. □

પ્રકરણ - ૬

શાણપણનું સૌંદર્ય

ટમ્પામાં અત્યારે હૂંફાળો નવેમ્બર મહિનો ચાલી રહ્યો હતો અને 'હું આ કરી શકું છું' વિષય પર એક વ્યાખ્યાન લુઈસે હમણાં જ ૩૦૦૦ લોકો સામે આપ્યું હતું. એણે જ્યારે કહ્યું કે એ અત્યારે ૯૦ વર્ષની થઈ જવાની અણી પર છે, બહુ જ હૂંફાળી તાળીઓનો ગડગડાટ મેં હોલના એક ખૂણામાં ઊભા રહીને સાંભળ્યો. જે એની જિંદગીમાં સૌથી સરસ હતો. આ પળ ખૂબ ઉત્સાહ પ્રેરક હતી.

હોટલ જવા માટે મેં લુઈસ તરફ ધ્યાનથી જોયું જ્યારે એ મુખ્ય દરવાજા તરફ આગળ વધી રહી હતી. એ ગૌરવવંતી અને પ્રતિભા સંપન્ન લાગતી હતી. ફૂલોની ડિઝાઈનવાળા શર્ટમાં અને ટાઈટ ફિટિંગ લેગિંસમાં હતી. તે યુવાન લાગતી હતી. ઉંમર સાથે વધુ સુંદર લાગતી હતી.

અમે હોટલમાં આવ્યા અને લુઈસના રૂમ તરફ આગળ વધ્યા એણે તરત બાલ્કનીના દરવાજા ખોલી નાખ્યા. મેં હળવા પવનની થપાટો મારા ચહેરા પર અનુભવી અને બેસવાની જગ્યા શોધી. એક પીઠ ટેકવીને બેસી શકાય તેવી ખુરશી પર હું ફસડાઈ પડી. પણ એક બીજા પર ચડાવી હું બેઠી. બાજુમાં ફૂલો સુંદર રીતે સજાવીને મૂકયા હતા. લીલી, ટુલીપ, સૂર્યમુખી, રાસબરી રંગના ગુલાબ વગેરે હતાં. જે કોફી ટેબલની ઉપર રૂમમાં વચ્ચોવચ હતા. 'આ ફૂલો ગયા અઠવાડિયે મેં કોઈને મદદ કરી હતી તેમણે ભેટ તરીકે મોકલ્યા છે' લુઈસે કહ્યું, "ફૂલો મને ખુશ કરી દે છે."

શરીર ભલે વૃદ્ધ થાય પણ મન સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ.

તે રસોડા તરફ વધી અને અમારા બંને માટે બે કપ ચહા બનાવવા માંડી. જ્યારે ટી-બેગ પરના કાગળ દૂર કરતી હતી. તેણે ખુશીથી પોતાના આઈપેડ માટે નવું કાળું

વેલ્વેટનું કવર મળ્યું તેના વિષે ઉત્સાહથી કહ્યું. તે આઈપેડના ક્ષેત્રમાં છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ હતી તેવું પણ કહ્યું. ૮૪મા વર્ષે તેઓ પોતાની ત્વચાથી ખુશ છે? શું છે એવું જ હું ૫૧મા વર્ષે શીખી શકું? મેં એને પૂછયું કે આ ઉંમરે તમે આટલા સુંદર દેખાવ છો. આનું રહસ્ય શું છે ?"

"વારુ, મારા માટે એ મારી જાતને ચાહું છું, મારા શરીરને ચાહું છું શાંતિથી વૃદ્ધત્વ તરફ આગળ વધું છું... તે હોઈ શકે." "તેણીએ જવાબ આપ્યો. તમે તમારી જાતને પ્રેમ કર્યા વગર લાંબો સમય સુધી કોઈ કાર્ય કરી ન શકો... તમે જે કરો છો તેનું ધ્યાન રાખો. તમારા શરીરનું ધ્યાન રાખો છો તે રીતે તમારા વિચારો વિષે પણ ધ્યાન રાખો."

"તો તમે એમ કહી શકો કે આ પુસ્તક લખતી વખતે આપણે જે સમજાવ્યું છે તે બધું સારી રીતે ઉંમર વધવા તરફ સરળતાથી લઈ જઈ શકશે ?"

"હા, જીવનના અનુભવો પરથી ઘડાઈને હું જીવનને વધુ સરળ બનાવી શકી છું.. મારા હકારાત્મક વિચારો એ દિશામાં પહેલા જાય છે, જ્યાં એ રસ્તા પર મારે પછી ચાલવાનું હોય છે. મારો રસ્તો સરળ કરે છે. આડખીલીઓ દૂર કરે છે. દા.ત. આજે મારે ત્રણ કામ કરવાના હતા." મેં કહ્યું "આ અદ્‌ભુત દિવસ છે અને આજનો અનુભવ કદી ન ભુલાય તેવો છે."

"જેવી હું ત્રણ જુદી જુદી દુકાનોમાં દાખલ થઈ. મને સરસ માણસો મળ્યા જેમણે મારી સાથે સારી વાતચીત કરી એક કલાર્કની સાથે તો હું કંઈક વિચિત્ર વાત પર હસી પણ ખરી. આ દરેક અનુભવો નાના હતા પણ આનંદદાયક હતા. આ ઉમરે આવી સરળ પરિસ્થિતિમાં પણ આનંદ શોધી લેવો જોઈએ ત્યારે આવી નાની વાતો પણ સારી અગત્યની અને સુંદર લાગે છે."

મેં નોંધ્યું કે જેમ આપણી ઉંમર વધતી જાય છે તેમ મિત્રો અને સગાંઓ ગુમાવતા જઈએ છીએ. એવું લાગે છે કે આપણા સંબંધો આપણે આવા બનાવો મારફતે વધારવા જોઈએ.

"હા આપણે કહી શકીએ અથવા આપણા સંબંધો બગાડી પણ શકીએ. આપણા ચાહનારા જ્યારે આપણને છોડીને જાય છે ત્યારે મનમાં કડવાશ આવી જાય છે પણ એમનો ખાલીપો ભરવા નવા માણસો શોધવા જ

જોઈએ."

જેમ જેમ હું લુઈસને જાણતી હતી તેમ તેમ વધુ ને વધુ આદર કરતી જતી હતી તે મારા વિચારોની કિંમત મને સમજાવતી હતી. જીવન વિશે ઊંડાણથી સમજાવતી હતી. સલાહો આપીને નહિ પણ પોતાના અનુભવો તાકીને. આથી મને ઉમર વધવાની સાથે વધુ હકારાત્મક વિચારસરણી મળે તેનું ભાન થયું. વર્ષોના વર્ષો પછીના એના અનુભવોએ એને જે શીખવાડયું હતું. એણે દરેક પરિસ્થિતિને કઈ રીતે સંભાળી હતી. તે વિષે હું થોડા જ કલાકોમાં જ જાણી લઈ શકતી હતી. જે ઊંડે ઊંડેથી મારી આદતો બદલી રહી.

"મને ખોટી નહિ સમજતી" લુઈસે કહ્યું "દરેક ઘરડી થતી વ્યકિતની જેમ મેં પણ એક જ તકલીફોનો સામનો કર્યો છે. કરચલીઓ પડવી, વજન વધવું, શરી જકડાવું અને કોઈ જુવાન માણસ મારી તરફ આકર્ષાતો નથી વગેરે પણ આ બદલી ન શકાય તેવી બધાને માટે હકીકત હતી. આપણે બધા જ વૃદ્ધ થઈએ છીએ તો આ બાબતને આપણે કઈ રીતે સ્વીકારવું પ્રેમથી કે ધિક્કારથી તે જ અગત્યનું છે."

"હું બરાબર ખાતી જે મારા શરીર માટે સારું હોય જે મારા શરીર માટે સારું ન હોય અને મારા શરીરને તકલીફ આપે તેવું ન ખાતી અથવા ઓછું ખાતી. વખતો વખત એકયુપંકચર મસાજ વગેરે જ મારા શરીરને સ્વસ્થ્ય રાખવાનું જરૂરી હોય તે કરતી શકય હોય તેટલા સારા વિચારો કરતી. મારી જાતને કહ્યા કરતી કે આપણા વિચારો આપણને સારું કે ખરાબ અનુભવ કરાવે છે નહિ કે પરિસ્થિતિ."

તો આપણે કરચલીઓ વિષે નહી કરચલીઓના વિચારો વિષે વાત કરવાની છે ?

'હા બરાબર કરચલીઓ તો ત્યાં હશે જ બધાને જ થશે તમે એકલા જ એવા નહીં હો જેને વૃદ્ધત્વમાં કરચલીઓ ન પડે અને એને માટે નાખુશ થવા જેવી કોઈ વાત નથી. આપણે શકય હોય ત્યાં સુધી ઉમરના દરેક પડાવને ખુશીથી સ્વીકારવી જોઈએ.

કરચલી પછી... શરીર વિષે વિચારીએ... તમે કહ્યું ૮૪માં વર્ષે તમે તમારા શરીરને અને જાતને ચાહો છો. પણ જો તમે ૧૦૦ કિલો વજન ધરાવતા હોય અને અરીસામાં જોવું ગમતું ન હોય તો તમે કઈ રીતે કહી

શકો "આઈ લવ યુ" કારણ તમને તમારી જાત અરીસામાં જોવી નથી ગમતી?

"વારુ... આ જ તો વાત છે જેના પર આપણે કામ કરવાનું છે." લુઈસે કહ્યું, "જેમ મેં પહેલાં કહ્યું તેમ "હું હંમેશા એક જ વાત પર કામ કરવામાં નથી માનતી આ પહેલાં મેં વ્યકિતગત્ સમસ્યા હલ કરવા પર કામ કર્યુ છે. દા.ત. વજન ઉતારવું... પણ એક દિવસ જ્યારે મને એવું લાગ્યું કે હું દરેક કલાયન્ટને પોતાની જાત ને ચાહવાનું શિખવાડી દઈશ તો મારે એમના કોઈ પ્રશ્નો પર, સમસ્યાઓ પર કામ કરવાની જરૂર જ નહી પડે. દરેક વ્યકિતએ પોતાની જાતને ચાહવું જ જોઈએ એથી એની દરેક સમસ્યા જાતે જ ઉકેલી શકાશે. બીજાની મદદની એને જરૂર નહી પડે. આ વાત સરળ છે પણ તેમની પાસે અમલ કરાવવો અઘરો છે.

"તે સ્ત્રી જેની તે વાત કરી તેની સમસ્યા વજન વધારે હોવાની નથી.. તેની સમસ્યા પોતાની જાતને ધિક્કારવાની છે. જેવું તે પોતાની જાતને ચાહવા લાગે તેના બધા જ પ્રશ્નો ઉકેલી જશે.

થોડી પળો પછી તે બોલી હા, એ સાચું છે કે તમારે ઘણી વાર ખોરાકમાં પરેજી પાળીને કે કસરત કરીને એ ઘટાડવું પડે છે. ઘઉં અને દૂધની બનાવટો તમારા શરીરને નુકસાન સર્જી શકે છે. આપણે એ ખોરાક ખાવો જોઈએ જે આપણા શરીર માટે પૌષ્ટિક હોય. તમે કોફી, ખાંડ, જંકફૂડ ખાતા હો એ વિષે જ આખો દિવસ વિચારતા હોય તો તે છોડી હકારાત્મક વિચારો કરો. જો જંક ફૂડ ખાતા હોય તો હેલ્ધી ફૂડ ખાવાનું શરૂ કરો. મને કેન્સર નહોતું થયુ ત્યાં સુધી હું પણ પૌષ્ટિક ખોરાક વિશે જાણતી-માનતી નહોતી... પણ હવે પૌષ્ટિક આહાર વિષેની છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતીથી પોતાની જાતને વાકેફ રાખું છું.

"હું ખરેખર માનું છું કે જેમ ઉંમર વધતી જાય છે, શરીરની વધુ અને વધુ કાળજી રાખવાની જરૂર પડતી જાય છે. બધાની જેમ મેં પણ મારા ભાગે આવેલું વાચન, પુસ્તકોમાંથી વેબસાઈટ પરથી કર્યું હતું અને તેમાંથી ખોરાક, કસરત અને બીજી દવાઓ વિષે જાણ્યું હતું એટલી બધી માહિતી અત્યારે બધે જ મળે છે કે તમે ભુલાવામાં પડી જાઓ. આપણા લોકો કરોડો રૂપિયા વૃદ્ધત્વ રોકવાની ચોપડીઓ અને વસ્તુઓ પાછળ ખર્ચે છે. હેલ્થ કલબની મેમ્બરશીપ લે છે... ડાયટ ચાર્ટ બનાવડાવે છે... સારી તંદુરસ્તી માટેની સાચી વ્યાખ્યા શોધે છે. છતાં મેદસ્વીતા વધતી જ જતી હોય છે અને તંદુરસ્તી ઘટતી જ જતી હોય છે."

છેલ્લા કેટલાક મહિનાથી હું પૂરા ધ્યાનથી લૂઈસની વાત સાંભળતી હતી. એ કહેતી હતી કે પ્રથમ તમારા શરીરને ચાહો અને એ દિશામાં જાઓ જેનાથી તમારી લાગણીને સપોર્ટ મળે... તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરે એટલે તમે સારું ખાવાનું ખાઓ. કસરત કરો. તમારી પોતાની કાળજી રાખો તમારો પોતાનો એક કન્સલ્ટન્ટ રાખો પણ આ બધું ત્યારે થાય જ્યારે તમે તમારી જાતને ચાહવા માંડો.

"તમારો તમારી જાત સાથે સૌથી પહેલો પ્રેમ એટલે તમારો સૌથી સારો ખોરાક ખાવાની ટેવ" લૂઈસે કહ્યું, "એ પણ વૃદ્ધત્વ આવે ત્યારે. જો તમે મેનોપોઝ માંથી પસાર થતા હોય ત્યારે તો ખાસ. કારણ એ ખૂબ કપરો કાળ હોય છે. ખૂબ પ્રોટીન અને ઓર્ગેનિક (શકય હોય તો) શાકભાજી ખાવાં જોઈએ. મનોમન બોલવું જોઈએ. આ મારી જિંદગીનો આરામદાયક અને સૌથી સરળ સમય છે. હું ખુશ છું કે કેટલી સહેલાઈથી મારું શરીર આ નવી વસ્તુને અનુરૂપ થઈ રહ્યું છે. મેનોપોઝ સ્વીકારી રહ્યું છે. હું રાત્રે શાંતિથી સૂઈ શકું છું. એ જ સૌથી મોટો બદલાવ છે."

જે લોકો પોતાના શરીરને જોવું પસંદ નથી કરતા. તેઓ પોતાના શરીરને ચાહે એ માટે શું કહેવું જોઈએ?

- 'એમણે નીચે પ્રમાણેના વાકયો બોલવાં જોઈએ.' :
- મારું શરીર એ સૌથી સારો મિત્ર છે.

અમારા બંનેનું સાથે હોવું ખૂબ સારું છે.

હું મારાં શરીર દ્વારા અપાતા સંકેત બરાબર સમજી શકું છું અને પૂરતું ધ્યાન રાખી શકું છું.

- હું મારાં શરીરનું બરાબર ધ્યાન રાખું છું અને એને જોઈતો પોષક આહાર આપું છું.
- જેટલું હું મારાં શરીરને વધુ ચાહીશ.. એટલું વધુ હું મારી જાત ને તંદુરસ્ત મહેસૂસ કરીશ.

આ વાકયો તમને મદદ કરશે. અને જો તમને ખરેખર તમારા શરીર માટે પ્રેમ હોય તો રોજ ધ્યાનથી તમારી જાતને અરીસામાં જુઓ અને તમારી જાત સાથે પ્રેમની વર્તો અને કહો.

એ .. શરીર.. તું તંદુરસ્ત રહે છે માટે તારો ખૂબ ખૂબ આભાર.

આજે તું ખૂબ સરસ લાગી રહ્યું છે.

આ મારા માટે આનંદદાયક વાત છે કે તું પૂર્ણપણે તંદુરસ્ત હોય.

તારી આંખો સૌથી વધુ સુંદર છે.

તારા વળાંકો અદ્ભુત છે.

તારો દરેક ઇંચ મને ગમે છે.

હું તને ખૂબ ચાહું છું.

હું અનુભવથી એ શીખી ગઈ હતી કે તમારું શરીર એવું છે જે તમારી દરેક ટીકા કરે છે અને એ પણ જરા પણ દયાભાવ રાખ્યા વગર. લુઈશનાં પુસ્તકોમાં મેં વર્ષોથી તમારી જાતને ચાહો તેમ વાંચ્યું હતું. પણ અત્યારે એને મોઢેથી સાંભળ્યું ત્યારે જે હૂંફ અને ચાહત અનુભવી તે તો અદ્ભુત હતી... એણે કહ્યું તે પ્રમાણે આપણે આપણા શરીરને એક મિત્રની જેમ ચાહવું જોઈએ.

મેં જ્યારે એમ કરવું શરૂ કર્યું. મારા શરીર સાથેનું મારો સંબંધ એકદમ બદલાઈ ગયો. સાત્વિક શબ્દોથી મારું હૃદય ભરાઈ ગયું. રોજ હું અરીસામાં મારી જાતને જોતી અને બોલતી. મારી ત્વચા, સુંવાળી થવા લાગી હતી. મારું શરીર ખરેખર એક મિત્ર બનવા માંડયું હતું. દુશ્મનાવટ જાણે ભૂલી ગયું હતું. યુક્તિ એ હતી કે આ સતત કર્યા કરવાનું હતું.

"હા, હા, હા" લુઈસે ભારપૂર્વક કહ્યું. "આ સતત પ્રેક્ટિસ કર્યા કરવી... જે હકારાત્મક વિચારો તમને સૌથી વધુ આરામદાયક લાગે તે કહ્યા કરવા... આનાથી નવી પરિસ્થિતિઓ આવશે... અને તમારી જિંદગી બદલાશે જો આપણે જાતને નીચી પાયરીએ ઉતારી શકીએ છીએ તો ઉપર પણ ચડાવી જ શકીએ છીએ."

આથી આ પુસ્તકમાં આપણે સતત કહેતા રહીએ છીએ કે નાના, સાદા સરળ પગલાં એક વખત ખૂબ શક્તિશાળી સાબિત થાય છે. જો આપણે સતત કર્યા કરીએ તો.

અને હા, જ્યારે તમે આમ કર્યા કરો છો. ત્યારે તમારું મન મગજ તમારી સફળતા તરફ કેન્દ્રિત હોવું જોઈએ.

"તેં એ તારી સાથે કર્યું છે શેરીલ, પહેલાં તને અરીસા અહીં નહીં ટાંગવાનું મૂર્ખામીભર્યું લાગ્યું પણ પછી તને પરિણામ મળ્યું... જે અનુભવ તે મારા છેલ્લા પુસ્તકમાં આલેખ્યો છે અને કારણ કે આપણે સાથે કામ કરીએ છીએ... હું. એ જોઈ રહી છું કે તને ફરી એકવાર પરિણામ મળી રહ્યું છે."

લુઈસ સાચું કહી રહી હતી... તેણે મને એના અંગત સેશનમાં આવવા આમંત્રણ આપ્યું કારણ હું એ અંગે બહુ જ ઉત્સુક હતી, મેં બોજો આઠેક વર્ષ ઉઠાવ્યો હતો... હવે નવી વસ્તુઓ જાણવા માંગતી હતી. મારા રોજીંદા કાર્યથી હું કંટાળી હતી, અને એમાં કંઈક નવું કરવા ચાહતી હતી. મેં લુઈસ સાથે એ સેશન કર્યું અને એટલું ગમ્યું કે મેં એક શિક્ષક શોધી એમની પાસેથી અઠવાડિક શિક્ષણ લેવાનું શરૂ કર્યું.

બહુ થોડા સમયમાં મેં જોયું કે મારામાં અનોખો બદલાવ આવ્યો છે. મસલ્સ બન્યા... અંદરથી તાકાત અનુભવવા માંડી... વધુ જીવંત બની ગઈ... સીધી ટટ્ટાર રાખવા બદલ આભાર... તું સુંદર શરીર છે. બધી રીતે સહકાર આપે છે. મને તારી અદા અને તાકાત ગમે છે. મારા સ્નાયુઓ બળવર્ધક અને સખ્ત થવા માંડયા છે અને અંદરથી પણ સારું અનુભવું છું. અદ્ભુત આનંદ આવે છે જે મારા શરીર માટે આવકારદાયક છે.

"જોયું કેટલો ફરક પડયો?" લુઈસે પૂછયું "કેટલું સરળ હતું જેવું તે તારા શરીર તરફ ધ્યાન આપવા માંડયુ એણે પણ કામ કરવાનું શરૂ કરી દીધું."

હું પણ ઈચ્છું છું કે તમારી જેમ બોલી શકું મેં સ્મિતસહ કહ્યું... જે સમયે જેની જરૂર હોય તે સમયે તે મળે તો એ કેટલું સાચું લાગે છે. હું હવે યોગ વગેરે અઠવાડિયામાં ત્રણેક વાર કશું છું. અને દરેક મિનિટે એને ચાહું છું !

"અગત્યનું એ છે કે તેં કશું ક નવું કરવાની તૈયારી બતાવી પછી ભલે તું એ ધિક્કારે... પણ અનુભવ લેવો સૌથી વધારે જરૂરી હતો, પછી તેં કહ્યું હોત કે ન ગમ્યું તો બરાબર હોત. કોઈ પણ વસ્તુ વિષે ધારી લેવું ન જોઈએ... અભિપ્રાય બાંધતા પહેલા એ વિષે કોશિશ કરવી જ જોઈએ. પહેલું સ્ટેપ લો, પછી બીજું પછી ત્રીજું એમ કર્યા કરો. તમે જોશો કે ત્રણ પગથિયાં બાકી રહ્યાં છે... પણ જોતજોતામાં એ પૂરાં પણ થઈ ગયાં હશે."

એણે ટેબલ પર આંગળાં ટપટપાવ્યાં, "નાના પગલાં ભરી શરૂ કરવું અગત્યનું છે... પહેલેથી પરિણામ માટે વિચારી રાખવું નહીં. તમે જોશો કે એ કાર્ય કરે છે તો તમને ગમશે. તમને એ સાચું લાગે તો તમે એ ચાલુ રાખી

શકો અને જ્યાં જાઓ ત્યાં કરતા જ રહો..."

"તું તારી સામે જ જો શેરીલ, મેં તને યોગ વિષે કહ્યું તે માન્યું. તને ગમ્યું હવે અઠવાડિયે ત્રણ વાર કરે છે છે તું હવે માઈકલને ચાહે છે... તેની સાથે ખોટો વળાંક લેવા બદલ દલીલો કરી ઝઘડતી નથી. તને પણ એ ગમે છે. જ્યારે આપણે કોઈ કોશિશ કરીએ છીએ અને પરિણામ સારું આવે તો આગળ વધીએ છીએ. પણ ઘણી વાર લોકો અમુક વસ્તુ કર્યા વગર અભિપ્રાય આપવા માંડે છે કે ખરાબ છે... તું એ સાંભળે તો તું પણ કોશિશ કર્યા વગર એ ખરાબ છે તેવો જ અભિપ્રાય બાંધી લે... માટે હંમેશા કોશિશ તો કરવી જ જોઈએ..."

મેં લુઈસના કામ બદલ એના વખાણ કર્યા કે એ ધીમે-ધીમે પણ મક્કમતાથી આદતો બદલવાની વાત કરતી હતી. હું હંમેશાં અકળાઈ જતી કારણ પરિણામ વિષે વિચાર્યા કરતી... અને ત્યાં સુધી પહોંચવાનો અનુભવ માણવાનું ભૂલી જતી. વર્ષો પહેલાં વાતચીત દરમ્યાન, એક બીજાં ૮૦ વર્ષના ચતુર મહિલા સાથે હું કહી રહી હતી કે સફળતા મેળવવા માટે હજી કેટલું કે સહન કરવાનું છે. જેટલો થવો જોઈએ એટલો પ્રયત્ન થયા પછી પણ આગળ વધાતું નહોતું એટલે હતાશ થઈ ગઈ હતી. વરસ થયા પછી પણ ધાર્યા મુજબનાં પરિણામ મળતાં નહોતાં. મેં બધાં જ વ્યાખ્યાનો મફતમાં કર્યા હતાં. એક પણ પૈસો ચૂકવે એવાં વ્યાખ્યાનો નોંધાયાં નહોતાં.

"તમે બાળકો તેણીએ કહ્યું..." "માથું ધુણાવ્યું ! તમને બધાને એક રાતમાં સફળતા જોઈતી હોય છે. તારી પોતાની મહેનતની મઝા માણવી નથી. જ્યારે અમે કામ કરતા સફળતા મેળવતા વર્ષો વહી જતા એ સફળતા સુધી પહોંચવા માટે જરૂરી પરિશ્રમને માણતા. ધીરી પડ મિત્ર... તો એ સફળતા સુધીની સફર વધુ રસપ્રદ થઈ રહેશે..."

મેં શાંતિ રાખવાની મારાથી બનતી કોશિશ કરી, અને એમની સલાહ માનવાની કોશિશ કરી, પણ ફરી એક વર્ષ પછી હું મારા રસોડામાં અકળાઈને મારા પતિ સામે બળાપો કાઢી રહી હતી કે એક વધુ સારું પ્રોફેશન દોઢ વર્ષથી આવ્યું.

લુઈસના સંદેશ બરાબર કાન પર પડયા હતા. હું જાણી ગઈ હતી કે તે ખૂબ અગત્યના હતાં. આપણી સંસ્કૃતિએ આપણને બરાબર ધ્યેય પકડીને ચાલતા શિખવાડયું છે. પાંચ કિલો વજન ઘટાડવું જેમ કે એક અઠવાડિયામાં અથવા એક જ રાતમાં પેટ સપાટ થઈ જવું એ પણ રેપાયુકત ખોરાક ખાઈને આપણને રાતોરાત મોટી સફળતા જોઈએ છીએ.

"હા," લુઈસે કહ્યું "મોટી મોટી અને વધુ મોટી સફળતા અને એમાં બહુ લાંબી વાતો આપણે એ સફળતા સુધી પહોંચવામાં પડતી મહેનત અને શ્રમનો પણ આનંદ ઉઠાવવો જોઈએ. એને કારણે શરીર હકારાત્મક રીતે સાથ પણ આપશે... પણ સીધો મોટો કૂદકો મારવો અને બદલે પહેલાં નાનાં નાનાં કામ પતાવવાં... અને એ સુધી પહોંચવા નાના હકારાત્મક પગલાં ભરવા એમાં સફળ થયા પછી મોટી સફળતા તરફ આગળ વધવું.

"આપણે ઉંમર વધવાની ચર્ચા તરફ થોડું વધુ ધ્યાન આપીએ." મેં કહ્યું અને એ જાણવું હતું કે ઉંમર વધતાં તે સૌથી વધુ જવાબદાર કઈ બાબત પ્રત્યે બની છે.

"હા, ઘણા લોકો પોતાનો યુવાન દેખાવ ગુમાવવા બદલ હતાશા અનુભવતા હોય છે. પણ હું તો મારું મગજ નબળું પડતું એ વિષે ચિંતા કરતી રહેતી... મારા બાળપણથી મને એમ હતું કે શરીર ઘરડું થતાં મગજ પણ ઘરડું થઈ જાય છે. હવે ખબર પડી કે શરીર વૃદ્ધ ભલે થાય પણ સ્વસ્થ હોય તો મગજ પણ સ્વસ્થ રહે છે. નબળું પડતું નથી. જ્યારે તમારા ખોરાકમાં ગડબડ થાય છે. ત્યારે તકલીફ થાય છે... જે કોઈ પણ તબિયત ખરાબ થવા વિષે રહેતી... દેખાવ અંગે નથી... ભગવાનનો આભાર માનું છું કે તબિયતની હું સંભાળ રાખી શકી.

"ઉંમર વધતાં આપણે જુદી જુદી તકલીફોનો સામનો કરીએ છીએ પચાસની થતાં થતાં મેં મારા ચહેરા પર પડનારી કરચલીને અરીસામાં જોઈ પણ મને ચિંતા એ થઈ કે હું હવે પહેલાં જેટલી ઊર્જાથી કામ નહીં કરી શકું... હું એવી સ્ત્રી છું કે ગમે તેટલું કામ કરી શકું મારી કદી ન થાકું તેવી ઊર્જા, મારી કાર્યશકિતથી છે... ધ્યેય પાછળ દોડવું... અને મેળવવું... ઘરે અને ઓફિસમાં એ જ મને ગમતું... ઘડપણને કારણે એ ધીમુ પડયું... અટકવા માંડયું તેની મને ચિંતા થઈ શું હવે મારાં આવનારાં વર્ષો એટલાં ઉત્પાદક નહીં હોય એવો ડર લાગ્યો?"

"શું તમે હંમેશાં તમારા વિચારો અને કાર્યો સાથે સુધારા વધારા કર્યા કરો છો ? બસ જીવન માટે આટલી જ ઉત્સુકતા છે તમારી?"

"હા, મને જીવન સાથે ઉત્સુકતા છે... એને કારણે હું હૃદયથી

જુવાન રહી શકી છું. મને ભણાવવું ગમ્યું... ભણવું ગમ્યું નવી વસ્તુ શિખવી ગમી... કશું રસપ્રદ શીખવું મને ગમ્યું જે હું મારા વિદ્યાર્થીઓને શિખવાડી શકું હું લોકોને સાંભળું છું તેઓ શું કહે છે.. તેઓ પોતાના વિચારો કઈ રીતે રજુ કરે છે... હું લોકો વિષે ઉત્સુક હોઉં છું. હું મારી જાત સાથે વાત કરવા ઉત્સુક હોઉં છું જેટલું આપણે આપણી જાતને સાંભળીએ અને હકારાત્મક રીતે વિચારીએ... નવી વસ્તુ જાણતા જઈએ છીએ... અને જીવન વધુ સુંદર બનતું જાય છે.

"આ ચતુરાઈ, શાણપણ બધું ઉત્સુકતાથી આવ્યું છે લુઈસમાં જેમ ઉમર વધતી ગઈ ઉત્સુકતા પણ વધતી જ રહી. જેમ જેમ આપણે શિખતા રહીએ છીએ. જ્યારે આપણે આપણી પ્રગતિ માટે કટિબદ્ધ હોઈએ છીએ. એ પ્રમાણે કાર્ય કરીએ છીએ. ત્યારે જીવનમાં કશુંક સાચું કરવા તરફ આગળ ધપીએ છીએ. આપણી જાત સાથે વધુ સંકળાઈએ છીએ. ઘટનાઓ સરળતાથી ઘટતી રહે છે આપણી સાથે... અને એના અર્ક સ્વરૂપે આપણને સાચું ફળ મળ્યા જ કરે છે. જે સમયને ગણકારતું નથી... પૂરું થતું નથી... કારણ હુ જાણું છું કે હું હંમેશા સહીસલામત છું."

"હું એ પણ માનું છું કે હાસ્ય વધુ સાચું છે... તમારી કરચલીઓ વિષે ચિંતા કરવાને બદલે... હું મારી જાતને વધુ હસતી જોઉં છું હંમેશ... બહુ ઓછી વસ્તુઓ મને ચિંતા કરાવી શકે છે... અત્યારે હું એક બાળક કરતાં પણ મારી જાતને વધુ આઝાદ... માનું છું... કારણ મારી અંદર રહેલ નિર્દોષતા હવે પૂરેપૂરી બહાર આવી છે. હું મારા વિચારોથી થતો ફાયદો પૂરેપૂરો ઉઠાવું છું. આ હકારાત્મકતા, પ્રેમ, આનંદ, આભારની લાગણીઓને કારણે મને જીવન અદ્ભુત લાગે છે મને."

"અને ભગવાન વિષે તમારું શું માનવું છે ! આપણા જીવનમાં એ શું ભાગ ભજવે છે ?"

'એ એક રસપ્રદ વાત છે... હું એક ભગવાનમાં ન માનતા વાતાવરણમાં ઊછરીને મોટી થઈ છું. પણ એક બહુ જ સરસ વાત મારી સાથે થઈ મારે શીખેલું કદી ભૂસવું કે ભૂલવું નથી પડયું. જ્યારે મેં ચર્ચની પ્રાર્થના જાણી, સમજી... એ મને અસર કરી ગઈ.

શું મારે વધુ સારું ખાવું જોઈએ, વધુ કસરત કરવી જોઈએ કે પછી ઢળતી ઉંમરને માની એને શરણે જતા રહેવું જોઈએ ?

છેલ્લાં વર્ષમાં મને ઊર્જા વિષે નવું જ શીખવા મળ્યું હતું... મારી જાત વિષે વધુ ધ્યાન આપવાનું શરૂ કર્યું હતું... પણ ઉમરની અસર થઈ હતી જ... મારું મગજ ધીમું પડતું જતું હતું... ઉંમર હવે મને બધી જ બાબતો પર ધ્યાન આપવાને બદલે જરૂરી હોય તે બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું કહી રહી હતી... પણ જ્યારથી મેં આધ્યાત્મિક હકારાત્મક વિચારો કેળવવા માંડયા... ફરી હું યુવાન બનતી જતી હોઉં એવું લાગ્યું અને મારા આત્માને ખોરાક મળતો અનુભવ્યો.

મને હવે સતત નવી દિશાઓ દેખાવા લાગી... કદાચ ૧૦ વર્ષ પહેલાં યુવાન હતી ત્યારે જે સત્યનાં દર્શન નહોતાં થયાં. અત્યારે થવા લાગ્યાં... હું વધુ ઠરેલ... વધુ શાંત... વધુ હકારાત્મક જીવન પ્રત્યે બનવા લાગી.

અને વિચિત્ર રમૂજી વાત એ હતી કે હવે તમને ખૂબ ઓછી કરચલીઓ પડતી હતી. ખડખડાટ હસીને લુઈસે કહ્યું, "એનો સામનો કરો ઘરડા થવાની ચિંતામાં લોકો વધુ ટેન્શન લઈને વધુ ઝડપથી ઘરડા બની જતા હોય છે પણ ઘડપણ શાંતિથી આવે છે ત્યારે વધુ આરામ દાયક અને ખુશનુમા બની જતું હોય છે.

"હવે તમે પાછા ૨૦, ૩૦, ૪૦ કે ૫૦ નાં નથી બની શકવાના... તમે જ્યાં છો ત્યાં જ રહેવાના છો. દસ વર્ષ પહેલાંના ફોટા જોશો તો તમને થશે કે ઓહ હું કેટલી સરસ લાગતી હતી પણ ત્યારે એવું લાગ્યું હતું ખરું? ત્યારે તો તમને તે પણ નહી જ ગમ્યું હોય... જેની તમે અત્યારે પ્રશંસા કરી રહ્યા છો ?"

"હું મારી જાત સાથે ઘણી દયાળુ અને નરમ હતી. મને એવી ગેરમાન્યતા હતી કે હું જ સૌથી સરસ વ્યકિત છું.

"અત્યારે આપણે સાથે આ પુસ્તક પર કામ કરી રહ્યા છીએ..." લુઈસે કહ્યું, "એકવાર હું મિટિંગ માટે નીકળતી હતી જ્યારે હું પાછી આવતી હતી જે રસ્તો પકડી હું ગઈ હતી તે જ રસ્તે આગળ એક ખટારો હોવાને કારણે હું જઈ ન શકી... ફરી ફરીને જવું પડયું, મને ખબર નહોતી કે હું કયાં છું... પણ એ ખબર હતી કે કયાં જવાનું હતું.. પણ હું મારી જાતને સતત કરી રહી હતી કે હા, બરાબર છે... આ રસ્તા પર તું અત્યારે પહેલીવાર આવી છે પણ આ રસ્તો સારો છે... બસ ચાલી જા... અને તું ત્યાં પહોંચી જઈશ જ્યાં તારે જવાનું છે અને અચાનક મેં કહ્યું... ઓહ્ આવી

ગયો એ રસ્તો જ્યાં મારે જવાનું હતું."

જ્યારે આપણે એ ઈશ્વરની રચનાને માન્ય રાખીએ છીએ આપણે એક આભા સ્વીકારીએ છીએ... હું પણ એ સ્વીકારી ચૂકી હતી... ચર્ચમાં જતી ત્યારે તેઓ જે શીખવતા તે આત્મસાત કરતી પણ આજે મારો બગીચો મારું ચર્ચ છે... હું બહાર જાઉં, પણ ઘણું સાંભળી ચૂકી છું હવે એ પ્રમાણે જાવું છું"

'હે હાઉસ' દ્વારા યોજાયેલી લેખકોની પાર્ટીમાં અમે જવાનાં હતાં... હું અને લુઈસ - અને લુઈસ પાસે મને વૃધ્ધત્વ અને સ્વાસ્થ્ય વિષે કહેવા જેવી બીજી ઘણી બાબતો હતી.

આપણે સ્પર્શ કરવાની ટેવ કેળવવી જોઈએ. સૌથી વધારે જો જોઈએ તે છે... ભેટવું... બીજું કશું નહી તો ભેટી તો શકીએ જ... અમે અમારા હે હાઉસના ગ્રુપમાં એવું જ કરીએ છીએ અને લોકો હંમેશાં સ્મિત કરે છે. ભેટવાથી જુવાની અનુભવાય છે... ખુશી મહેસૂસ થાય છે! અને એની સાથે એ ઊભી થઈ મારી પાસે આવી અને મને ખૂબ જોરથી ભેટી.

જેવી મેં એના હાથની મજબૂત પકડ અનુભવી એના હૃદયનું હાસ્ય અનુભવ્યું મેં વિચાર્યું "હા, આ ખૂબ સરસ રીત છે કે વૃદ્ધત્વ દૂર ભગાવી યુવાની અનુભવવાનું..."

□

પ્રકરણ - ૭

ચલચિત્રનો અંત

જેવી હું નાહીને બહાર નીકળી.. મને છાતીમાં દુખાવો ઊપડયો.. એ એવું દુઃખ હતું જે હું સમજાવી શકું તેમ નથી. હું બાથટબની કિનારી પર બેઠી અને એને પકડી રહી.. જોરથી ઊંડા શ્વાસ લેવા માંડી. ઊંડે ઊંડેથી શું કરવું એ જવાબ શોધી રહી.. દરેક ધીમા શ્વાસ સાથે જવાબ આવવા લાગ્યા.. મારી વસંત આથમી રહી હતી. મારા લખવાની હૂંફ ઓગળવા લાગી હતી. મેં બધાં પુસ્તકોને બાય-બાય કહ્યું.

આ રોજીંદું હતું. મને એની ખબર હતી. જ્યારે પણ પુસ્તક પૂરું થવાની અણી પર હોય હું ઉતાવળથી એને પૂરું કરવા ચાહતી હોઉં અને પછી છેલ્લા પાના પર અત્યંત ધીમી પડી જાઉં... કે આ મારું છેલ્લું પ્રકરણ છે અને થોડી કડવી મીઠાશ સાથે પૂરું કરું પણ હવે ત્યાં હજી કંઈક વધુ હોય જ...

મને થયું કે હું મારા એક માંદા મિત્ર માટે સખત ચિંતામાં છું. એના માટે મારા માટે, અમારા માટે, મેં ટુવાલથી મારા વાળ સૂકવ્યા... થોડી મસ્કરા આંખોની પાંપણ પર લગાવી. હોઠ પર ગ્લોસ લગાવ્યું. હવે કપડાં પહેરીને તૈયાર થવાનું હતું. હું લુઈસ સાથે એક પ્રસંગે વાનકુવર શહેર જવાની હતી અને અમને અડધો કલાક નાસ્તા માટે મળવાનો હતા. એ હંમેશા પહેલી જ આવતી. આ વખતે મારે પહેલા જવું હતું.

मृत्यु आत्मानी एक एवी मुसाफ़री छे, जे आपणने आपणा घडनारने फ़री मेळवी आपे छे.

અમે એક શાંત ટેબલ પર બેઠા.. હોટલમાં.. અભિવાદન હવે સામાન્ય થઈ ગયા હતા. હું બેઠી તરત મારો આઈફોન કાઢયો. રેકાર્ડર દબાવ્યું અને મારી લખવાની સામગ્રી ખોલી. લુઈસની સામે બેઠી.. ત્યારે મારી જાતને હળવી, યુવાન અનુભવી હતી પણ ઢીલી પડતી ગઈ મારે એની સામે રડવું નહોતું પણ એની સામે હું હંમેશાં પારદર્શક બની જતી. નાટક કરી શકતી નહી, એણે પણ જોયું કે કયાંક કંઈક ગડબડ છે

પણ કાંઇ બોલી નહીં. એને બદલે મારી આંખોમાં તાકીને જોયું અને હું કાંઈ બોલું એની રાહ જોઈ. અને મેં કહ્યું.. મારો એક મિત્ર બહુ જ સારો મિત્ર ખૂબ માંદો છે.. મને લાગે છે કે તે મૃત્યુ પામવાની અણી પર છે. હું હકારાત્મક વિચારો કરવાની કોશિશ કરું છું પણ ચિંતાથી ઘેરાઈ જાઉં છું કે એ જીવશે કે નહી, તમને ખૂબ અનુભવ છે આ બાબતનો મને કહો મારે શું કરવું.

"તું એને ચાહ.. પ્રેમ કર.." લુઈસે તરત જવાબ આપ્યો. "એક સારો અનુભવ લે.. જ્યારે લોકો તકલીફમાં હોય છે. અમુક ખાસ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. પહેલું કે તેઓ એક વ્યકિત તરીકે કોણ છે.. તેમના રોગ પર ધ્યાન ન દો.. યાદ રાખો કે તેઓ કેટલા સારા છે. રમૂજી છે, વિચારવંત છે. ચતુર, દયાળુ છે, તમારા બંનેની અતિસારી બાબતો મિત્રતા યાદ કરો. જે પળો તમે સાથે સારી રીતે ગુજારી છે તે વિષે વિચારો અગત્યનું એ છે કે તેના તરંગો વહેવા દો. દરેક વ્યકિત જયાં છે ત્યાં તેનો આદર કરો. તેઓ એ પરિસ્થિતિમાં કેવું અનુભવે છે. તેવું વાતચીત દરમ્યાન જાણી લો."

જેમ જેમ હું લૂઈસને સાંભળતી ગઈ મારા આંસુઓ આંખમાંથી ટપકતા ગયા. તેણે પોતાની બેગ ખોલી ટિશ્યુ બહાર કાઢયાં. તને ખબર નથી આપણે કયાં જઈ રહ્યા છીએ. ખબર છે ? એણે જરા સ્મિત કર્યું અને ટિશ્યુ પેપર મારા હાથમાં આપ્યા. આ જ્યારે થાય ત્યારે અઘરું લાગે છે.

મને ખબર હતી કે મારે હકારાત્મક વિચારો કરવાના છે.

"પણ થોભ." તેણે મને અટકાવી, "મૃત્યુ એ નકારાત્મક વસ્તુ નથી." મૃત્યુ એ જીવનની હકારાત્મક વસ્તુ છે. આપણને બધાને મૃત્યુ આવવાનું છે. તું અકળાય છે કારણ કે તું નથી ઈચ્છતી કે તારા મિત્રનું મૃત્યુ આ સમયે થાય. તું એ માટે તૈયાર નથી.

"અથવા એમ કહી શકાય આ દુઃખદાયક છે." મેં ઉમેર્યું.

"હા, પણ એક વાતની ખાતરી રાખ કે આપણે જેને ચાહીએ છીએ એ દુઃખમાંથી છૂટકારો મેળવે. મને યાદ છે જયારે મારી માતા મૃત્યુ પામવાની હતી. એ ૯૧ વર્ષની હતી. ખૂબ માંદી હતી અને એનું ઓપરેશન કરવું પડે તેમ હતું. મેં કહ્યું"ના કદી નહીં ! આ સ્ત્રીને આ ઉમરે આવું દુઃખ આપણે ન આપી શકીએ." એને આ દર્દથી દૂર રાખો એક સૌથી વધુ અગત્યનું હતું કે એને આ દર્દથી દૂર રાખી જીવવા દેવી કે પછી મૃત્યુ પામવા દેવી અને એવું જ થયું થોડા દિવસો એ વધુ હેરાન થઈ અને પછી બેભાનાવસ્થામાં ચાલી ગઈ. તે જ્યારે ભાનમાં આવતી સગાંઓ વિષે વાતો કરતી અને પાછી બેભાન થઈ જતી પાછી

કોઈ નવી વાત જાગે ત્યારે કરતી. એને દર્દ નહોતું એ જ મારે મન અગત્યનું હતું.

"કોઈ એક પળે આપણે હંમેશાં આ જિંદગી ત્યજવાના છીએ શેરીલ, એમાં કરવા જેવું કરશું જ નથી. નર્ક જેવી યાતના ભોગવવાનો કોઈ અર્થ નથી. હું આવા વિચારોને કારણે મોતથી ડરતી નથી. હું નર્કમાં જઈશ એવું હું માનતી નથી, કારણ કે નર્કની યાતના હું ભોગવી ચૂકી છું.

"આપણે બધાએ મૃત્યુનો ખરો અર્થ સમજાવાની જરૂર છે." લુઈસ કહેતી રહી જો તારાં માતાપિતા મોત પછી નર્કમાં ન જવાય એવું માનીને ચર્ચની પ્રાર્થનામાં જતા હોય તો તું મોતથી ડરવાની છે જ તને લાગશે કે જો હું આ પ્રાર્થના નહી કરું તો નર્કની આગમાં બળીશ હંમેશાં અને તને મૃત્યુની હંમેશાં બીક લાગ્યા કરશે.

"ઘણા લોકો મોતથી ડરે છે એમાં નવું કશું નથી. આ દુનિયામાં જો તમે પાપ કર્યા હશે તો મોડું-વહેલું તમને એનું ફળ મળશે જ, જયારે તમે મરશો ત્યારે... કદાચ નર્કની યાતનામાં નહી સળગો પણ ભોગવશો તો ખરા જ... આવી માન્યતાઓ સાંભળવાથી મૃત્યુ ડરામણું બની જાય છે."

મેં મારા બાળપણનો કિસ્સો યાદ કર્યો.. હું સ્વર્ગ અને નર્કના વિચારો સાથે પરિચિત હતી. એ વચ્ચેની પરિસ્થિતિ મૃત્યુ અને જીવન વચ્ચેની પરિસ્થિતિ વિષે પણ થોડું જાણતી હતી. હું એ રીતે ઉછેર પામી હતી જેમાં એમ માનવામાં આવતું કે એક સારી ચર્ચમાં જતી, પ્રાર્થના કરતી સ્ત્રીને નર્કમાં નથી સડવું પડતું... જીવન અને મૃત્યુની વચ્ચે જે ગાળો છે, તેમાં તમે જો પાપ કર્યા હોય તો સબડશો... બાળકો જે ધાર્મિક સંસ્કારો નથી પામ્યા તેઓ આમાં સબડશે.

નાની છોકરી તરીકે હું સૂતાં પહેલાં મારી પથારીમાં વાંકી વળી પગે લાગી, બોલતી.. જિસસ, મેરી.. જોસેફ હું મારા આત્માને મૃત્યુ અને જીવનની વચ્ચેથી સ્વર્ગ તરફ લઈ જવામાં મદદ કરું છું મને એ કલ્પના ન ગમતી જયાં લોકો ગભરાયેલા અને એકલા પડી જતા, નસીબ જોગે... જેમ જેમ હું મોટી થતી ગઈ, બીજા ધર્મો વિષે અભ્યાસ કરી જાણતી ગઈ... તો ખ્યાલ આવ્યો કે મૃત્યુ એ એક આત્માની એવી મુસાફરી છે જે આપણને આપણા ઘડનારને ફરી મેળવી આપે છે... મૃત્યુ થકી આપણે આપણા ઘડવૈયા ઈશ્વરને ફરી પામીએ છીએ. મોત એ ફક્ત અહીં થી ત્યાં લઈ જનારું એક માધ્યમ છે. જે આપણને ઈશ્વર પાસે લઈ જાય છે જે પ્રેમ, હૂંફ, દયા અને માફી આપે છે.

"અત્યારે તું મોતથી આ તબક્કે ડરે છે ?", મેં લુઈસને પૂછ્યું.

"ના, અત્યારે મારે નથી મરવું, હજી ઘણી વસ્તુઓ મારે કરવી છે... મારે આખી જિંદગી કંઈક વધુ કર્યા જ કરવું છે... મારા બાળકોનાં લગ્ન, એમનાં બાળકો... મારે પુસ્તકો લખવાં છે. એવું લાગે છે કે હજી તો પિકચર અડધું જ પત્યું છે. હું અધવચ્ચે છું, પિક્ચર ચાલુ રહેશે અને હું અધવચ્ચે મરી જઈશ.. ? આપણે આ દુનિયામાં આવીએ છીએ... જઈએ છીએ... બધા સાથે એવું થાય છે સાચો સમય ખોટો સમય કદી નથી હોતો... આપણે સમય હંમેશા હોય છે. જન્મ લેવાનો અને મૃત્યુ પામવાનો."

જો પિક્ચરને અધવચ્ચે છોડીને જવા વિષે વિચાર્યું અને માન્યું કે આ રીતે મોત આવે તો તે અઘરું પડે... એ સમય બરાબર ન કહેવાય-મરવા માટે અને લુઈસે સમજાવ્યું, મેં પણ ઘણા વખત પહેલા આવું જ વિચારેલું ... આત્મા ઘણા અનુભવમાંથી પસાર થાય છે... સારા ખોટા... પ્રેમના તિરસ્કારના વિગેરે. જો આપણે પ્રેમના અનુભવમાંથી પસાર થઈશું તો મોતનો અનુભવ પણ પ્રેમભર્યો.. સુખદ જ હશે. અને મૃત્યુ વખતે એ બધો પ્રેમ સાથે લઈને મરીશું અને ફરી જન્મ લેતી વખતે... પુનર્જન્મ વખતે એ બધો જ પ્રેમ પાછો સાથે લઈને જ આવીશું. એટલે જિંદગી દરમ્યાન એકબીજાને અને આપણી જાતને ચાહતા શીખો.."

તો સવાલ એ છે કે જીવનમાં અધવચ્ચે જો મૃત્યુ આવે તો શાંતિથી કઈ રીતે દુનિયા છોડવી. સમસ્યા એ હોય છે કે મોત વિષે આપણે આરામથી નથી વિચારી શકતા. એ વિષે વાત નથી કરતા.. એની તૈયારી નથી રાખતા.. આપણે તો આપણા ડર અને ચિંતાઓની પણ વાત કરવા તૈયાર નથી હોતા. આપણે સુસંસ્કૃત લોકો આવા વિષયોની ચર્ચા છોડી દેતા હોઈએ છીએ.. કદી નથી કરતા. એને બદલે આપણે લાંબી માંદગી આવે તેની રાહ જોઈએ છીએ, અને પછી જબરજસ્તી કોઈ અગત્યના નિર્ણય પર પહોંચીએ છીએ. પછી આપણા પોતાને માટે હોય કે બીજાને મટે ... અને પછી ચિંતા કરીએ છીએ.. ડરીએ છીએ અને એ વાત દુઃખદાયક બની જાય છે.

શાંતિભર્યા મોત માટે પહેલાં તો આપણે એ વિષે ચર્ચા કરવી જોઈએ.. એ વિષેની આપણી અસહજતા દૂર કરવી જોઈએ.. મોત વિષેના ભ્રામક વિચારો.. આંખમાંથી એનો ડર કાઢી નાખવો જોઈએ.. જ્યારે એવું કરીશું ત્યારે જાણીશું કે ડર પણ આપણને ઘણું શિખવાડી ગયો.

મારી ત્રીશીમાં આવી ત્યાં સુધી મેં મોત વિશે વિચારવાનું હંમેશાં ટાળ્યું હતું. ફકત એકવખતે મારે સભાનપણે એ અનુભવ કરવાનો આવ્યો હતો.. તેનું નામ હતું લ્યુસી અને તેણી ૮૦ વર્ષની હતી.. એનું ઘર સમૃદ્ધિથી ભર્યુંભાદર્યું હતું.. મગજ સારું હતું.. મન મોટું હતું.. પણ સગાંઓ કોઈ નહોતા. એકવાર શરદીને કારણે છાતીમાં દુખાવાની ફરિયાદ લઈ એ હોસ્પિટલ ગઈ અને ત્યાં એને કહેવામાં આવ્યું કે તેણી કેન્સરને કારણે મરી રહી છે. તેણીએ મને તરત જ તેની બધી વાતોનો દેખરેખ કરવાનો હવાલો આપી દીધો. મારો પહેલો પ્રતિભાવ હતો.. ના કદી નહીં ! મને તમારા મોતની સામે એ જ કારણે આ બધું કરવામાં કોઈ રસ નથી. પણ પછી ચર્ચાઓ પછી હું સમજી કે એમ ના પાડવાથી હું દોષમાં પડીશ.. અને દુઃખથી હું એના કહેવા પ્રમાણે કરવા તૈયાર થઈ.

એ ત્રણ મહિના એક ચમત્કાર સમા હતા.. એક પછી એક દરેક મિલ્કત પર અમે ધ્યાન આપ્યું એનું શું કરવું.. કયા ચોક્કસ વ્યકિતને આપવું તે નક્કી કર્યું.. હું તેણીના જીવન વિષે, પ્રેમ વિષે, આશા-ઈચ્છાઓ વિષે.. તે કઈ રીતે જીવન પૂરું કરશે તે વિષે જાણતી ગઈ. મેં એને વચન આપ્યું કે હું એની ઈચ્છા પ્રમાણે બધું જ કરીશ... મોત સુધીની અને એ પછીની પણ..

જે રાત્રે લ્યુસી મૃત્યુ પામી.. તે દિવસે હું વ્યાખ્યાન આપીને આવી હતી.. પથારીમાં સૂતી હતી. અને કયાંયથી એવું લાગ્યું કે મારે ઊઠવું જોઈએ ઊભા થવું જોઈએ. એક કલાકની મુસાફરી ભલે થાય પણ તેને જોવા જવું જોઈએ. મને મારા અંતર આત્માના આ અવાજ પર પૂરો ભરોસો હતો એટલે મેં એ પ્રમાણે કર્યું.. અને હોસ્પિટલ પહોંચી ત્યાં જોયું કે એ પોતાના પ્રાઈવેટ રૂમમાં બેભાન હતી. એક પ્રેમભરી.. દયાળુ નર્સ એની દેખરેખ રાખી રહી હતી. તેણે મને કહ્યું કે હું કાંઈ પણ કહીશ તો લ્યુસી ચોક્કસ મને સાંભળી શકશે.

લગભગ એક કલાક હું લ્યુસી પાસે બેઠી. એણે મને જે મુદ્દાઓ કહ્યા હતાં તે બધા દોહરાવ્યા. મોટેથી દોહરાવ્યા.... મેં એને ભરોસો આપ્યો કે બધું જ બરાબર છે. હવે તમે શાંતિથી તમારું પ્રયાણ ઈશ્વર તરફ કરી શકો છો. એમ પણ જણાવ્યું.. શું હું ડરેલી હતી ? હા, તમે એમ કહી શકો છો.. પણ હું એ માટે તૈયાર પણ હતી.

જ્યારે હું એના સુંદર ચહેરા તરફ જોઈ રહી હતી. એ અચાનક જાગી ગઈ.. મારી આંખમાં તાકીને જોઈ રહી.. પછી એક મજાનું સ્મિત કર્યું અને એનો છેલ્લો શ્વાસ લીધો.. એ મિનિટે આત્મા એ એનું બીજી દિશામાં પ્રયાણ શરૂ કર્યું. અને હું અને મૃત્યુ જાણે મિત્રો બની ગયા..

હું થોડી વાર ત્યાં જ બેસી રહી એના ચહેરાને તાકતી રહી. એના હાથ.. અને ચેતનાહીન શરીર.. મારી જાતને એ યાદ અપાવતી રહી કે મોત જેવો ડરામણો શબ્દ છે તે આ છે.. પણ હું ડરી નહી.. એને બદલે મેં સલામતી

અનુભવી.. એને બદલે નવાઈ અનુભવી રહી કે.. આ ઘટના કેટલી કુદરતી અને સરળ છે... હા, મેં મારી મિત્ર ગુમાવી હતી.. પણ આ નવો અનુભવ જાણ્યા પછી મૃત્યુ એ મારા માટે એક શાંતિ રાક્ષસ ન હોતો.. જેવો મેં માન્યો હતો.. જેને એક તાળામાં પૂરી દેવો જેવો હતો અને છેક છેલ્લી મિનિટે જ બહાર કાઢવા જેવો હતો.. પણ એ એક હળવી શરણાગતિ મને લાગી જે ઈશ્વરને આપેલ એક વચન પૂરું કરવા જેવી હતી કે હું આવી.. જીવી.. એ પાછી આવી રહી છું.

"જોયું તે ફકત એક મૃત્યુનો અનુભવ લીધો અને તારી બધી બીક જતી રહી," લુિંઈસે કહ્યું," આ વધુ સુંદર લાગશે.. ડરામણું કે ચીતરી ચડે તેવું નહીં લાગે. જો એ પૂરતા પ્રેમ અને પ્લાનિંગ સાથે થાય.... હા, દુઃસ્વપ્ન ત્યારે લાગશે જો એ વિષે તૈયાર નહી હોઈએ તો....

"એક વર્ષ પહેલાં મારા એક મિત્ર ખુબ જ માંદાં પડયા. જો મારા પોતાના મૃત્યુ વિષે ઘણું વિચાર્યું. તે મિત્ર એટલો સારો હતો કે હંમેશાં જિંદગીના છેલ્લા શ્વાસ સુધી બધા માટે સારું કહેતો અને સારું કરતો હતો. મૃત્યુ સાથે કામ કરવામાં તે હોશિયાર હતો પણ જ્યારે એનો છેલ્લો સમય આવ્યો ત્યારે પરિસ્થિતિ બદલાઈ ગઈ હતી. એ દુઃખનો માર્યો લવારો કરતો, ઊંહકારા ભરતો અને ફરિયાદો કરતો કે આ ખોટું છે તે ખોટું છે. જો આપણે એને બેસાડીએ તો એને ઊભા થવું હોય, ઊભો કરીએ તો એને બેસવું હોય. બહુ જલદી બધા એનાથી કંટાળી ગયેલા. આ બધું મેં જોયા કર્યું અને મને નવાઈ લાગી કે જે વસ્તુઓ એ લોકોને માટે કરી શકતો હતો તે પોતાના માટે કેમ નથી કરી શકતો."

ક્ષણ વાર વિચાર કર્યા બાદ લુઈસે ફરી બોલવાનું ચાલુ કર્યું, "મારા મિત્રને અતિશય ત્રાસદાયક મોત મળતું જોઈ ખરાબ લાગ્યું એવું લાગ્યું કે એ બહુ દર્દ સહન કરતો હતો. એટલે ફરિયાદો કરતો હતો ને ફરિયાદોથી કંટાળી અમે એને ચાહી શકતા નહિ હતા. મને એવું લાગતું કે એ મોતથી ડરે છે."

"આથી તેમને મૃત્યુ વખતે તકલીફ પામતા જોઈ તમને ખ્યાલ આવ્યો કે તમારે એ વખતે શું ન કરવું જોઈએ. તો મને કહો શું કરવું જોઈએ?"

"પહેલાં તો હું લોકો મને ચાહે તેવું વર્તન કરું, હું એવું પસંદ કરું કે બધા મારી સંભાળ રાખું.. હું આ અનુભવ પણ ખૂબ સુંદર થાય તેવું ઈચ્છું. મેં જેમને આખી જિંદગી સાચવ્યા છે તેઓ આ પળે મને સાચવે તેવું ઈચ્છું અથવા એવું ઈચ્છું કે એક સુંદર મઝાની પાર્ટી પતાવ્યા પછી હું રાત્રે સૂઈ જાઉં પછી સવારે ઊઠું જ નહીં."

અમે બંને આ સાદા સરળ વિચાર પર ખડખડાટ હસી પડયા.

"જ્યારે મારે આ દુનિયામાંથી જવાનું થાય, હું ઈચ્છું છું કે એ સંપૂર્ણ સભાનાવસ્થામાં થાય." લુઈસે કહ્યું, "અને હું મારું ધ્યાન પૂરતું એ વાત પર કેન્દ્રિત રાખું કે મારું મૃત્યુ સૌથી વધુ આરામદાયક કઈ રીતે થાય. હું મારા મૃત્યુ પછી બે જવાબદાર વ્યકિતઓને મારા શરીરનું શું કરવું તે નક્કી કરવા પસંદ કરું... જેમણે મને લાગણીઓમાં અને અધ્યાત્મમાં હંમેશાં સાથ આપ્યો હોય. હું એ મૃત્યુની મુસાફરી વખતે મારા જાણીતી અને આરામ આપી શકે તેવી વ્યકિતઓ સાથે રહેવાનું પસંદ કરું."

એ વિચાર કે મૃત્યુ વખતે લાગણીઓથી સાથ આપે તેવા.. મારા શરીરને સંભાળીને તેવા અને મારા મનને આધ્યાત્મિક સાથ આપે તેવી વ્યકિતઓથી ઘેરાઈને તેમની વચ્ચે મરી જવું એ સૌથી સરસ રસ્તો. તમને ખરેખર સારું લાગે કે તમે એવી વ્યકિતઓ સાથે અંતિમ પળો ગુજારી રહી છે જે ખરેખર તમને ખૂબ ચાહે છે. જે તમને તમારું ખોળિયું બદલવામાં તમારા આત્માને મદદ કરે છે.

કેમ કે.. આપણે મૃત્યુ વિષે વધુ વાત નથી કરતા.. આપણે મોત હૃદય કે મગજથી થાય તો જ ડોકટરની મદદ લેવી એવું માનીએ છીએ પણ અચાનક કોઈ નાના કારણસર હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈએ અને પછી ડોક્ટરોની ઈચ્છા અનુસાર જયારે વર્તવું પડે છે. ત્યારે લાગે છે, કે સારા થવા માટે બહુ મોટી કિંમત ચૂકવીએ છીએ અને દુઃખ અને દર્દ નો અહેસાસ થાય છે.. અને મૃત્યુથી ડરવા માંડીએ છીએ, પછી હેરાન આપણે થઈએ અને ચિડાઈને આપણું વર્તન ખરાબ કરીએ તો બીજા દુઃખી થાય છે અને પછી તેમનો પ્રેમ અને સહકાર ગુમાવી બેસીએ છીએ.

આસપાસ વિશ્વાસ કરવા લાયક વ્યકિતઓ હોય તો મોત પણ મઝાનું લાગે.. શું એવા કોઈ રસ્તા છે કે મોતને સરળ બનાવી શકીએ ?

"મેં એવી બે વ્યકિતઓને શોધી લીધી. જેઓ મારી આખરી મુસાફરી સરળ બનાવશે." તેણે જવાબ આપ્યો, "એમણે મારી બધી ઈચ્છાઓ પૂરું કરવાનું વચન આપ્યું. હું એમને બરાબર ઓળખું છું અને એમના અનુભવો પર વિશ્વાસ રાખી શકું એમ છું. તેઓ એટલા અનુભવી છે કે મારે એમને એક બાબતો ચીંધીને બતાવવાની કે પછી સલાહ આપવાની જરૂર પડે તેવું લાગતું નથી. એક સદ્ગૃહસ્થે ઘણાને મદદ કરી છે. બધાનું મૃત્યુ સુધાર્યું છે. અને બીજી વ્યકિત ડોકટર છે જે મારી તંદુરસ્તીનું ધ્યાન રાખે છે. હું તેઓ જે કરશે તેના પર વિશ્વાસ રાખી શકું તેમ છું.

તો આ એક શાંતિથી મૃત્યુ પામી શકો તેની તમે યોજનાબધ્ધ તૈયારી કરી લીધી છે. મૃત્યુ સામે છે એ ખબર હોય તો ડર ઓછો થઈ જતો હોય છે !

“હું કહી શકું મેં ઘણા જુવાન વ્યકિતઓને મૃત્યુ પામતા જોયા છે, જ્યારે હું એઈડ્સના રોગીઓ સાથે કામ કરતી હતી. મને એક વ્યકિત એવી મળી હતી જે વ્હીલચેર પર મને મળવા આવી હતી અને એની નજર સામે જીવતા જીવત અમે એની અંતિમ ક્રિયા કરીએ તેવું ઈચ્છતી હતી. ડેવિડ સોલોમન નામની એ વ્યકિતને ખબર હતી કે એ ફકત થોડા જ દિવસનો મહેમાન છે અને મને વ્હીલચેરમાં બેસીને મને મળવા આવ્યો હતો.”

મેં લુઈસની આંખોમાં આંસુ જોયા. હવે મારો વારો એને ટીશ્યુ શોધીને આપવાના હતો. અમે બધાએ ખૂબ સારી વાતો એની અંતિમક્રિયા દરમ્યાન કહેવાના હતા તે બધી ત્યારે એની સામે કહે. એ ખૂબ સુંદર અનુભવ હતો અમારે માટે.. અમે એ આખો બનાવ એને શાંતિ આપનાર, પ્રેમભર્યો બનાવી દીધો.

કેટલું સરસ! મેં એની આંખમાં જોઈને કહ્યું. “આવી નાની હરકતો હું બધા સાથે કરતી હોઉ છું. હું પુનર્જન્મ વિષે વાતો કરું છું. તેમને એક બાળક તરીકે ફરી જોઈ શકીશ તેવું કહું છું અને એમને હસાવું છું એમ કહીને કે તે બાળકને પછી હું પૂછીશ.... એ ઈ તું ડેવિડ સોલોમન છે ? આ સ્વરૂપે તું જ છે ને? તું પાછો અમને જોવા આવ્યો છે ને ? તું કેટલો સુંદર લાગે છે.. અને તેઓ હસ્યા કરશે.. હસ્યા જ કરશે.”

“આ અદ્દ્ભુત છે.” એણે ફરી ફરીને કહ્યું... “જ્યોતિષ પ્રમાણે જયારે પ્લુટો તમારા સૂર્ય પરથી પસાર થાય છે ત્યારે તમને ખૂબ તકલીફ આપે છે.કારણ કે તે બધી ઘાત હોય છે, પણ જે લોકોને પોતાને માટે પણ સમય નથી હોતો. તેમની સાથે મેં કામ કર્યું છે અને જેટલું ઓછું કર્યું તેટલો તેમણે વધુ સંતોષકારક અભિપ્રાય આપ્યો કે િંમારા કપરા કાળમાં તમે અમને બહુ સારો સાથ આપ્યો છે.

“ઘણી વાર તો હું ત્યાં જઈને ફકત બેસતી, શરૂઆતની નાની પ્રાર્થના કરતી અને ધ્યાન ધરતી... પછી કોઈને પસંદ કરી એમને કહેતી હવે તમે બોલો, એમનું પતે તો બીજાને કહેતી હવે તમે બોલો. મિટિંગમાં છેલ્લે અને સારવાર કેમ કરવી તે બતાવતા. કોઈક એક સૂઈ જતી. પછી એક વ્યકિત એના માથા પાસે બેસતી, બીજી એના પગ પાસે બેસતી.. પછી હું સંગીત સાથે ધ્યાન ધરતી. પછી બધા ઊર્જા પામતા પ્રેમની સરવાણી વહેતી.. આ અનુભવ બધાને થતો અને ખૂબ ગમતો.”

મૃત્યુ માટે તમે કોઈ હકારાત્મક વાકયો કહેવા ઈચ્છશો?

“હા, અમે એ કહેવા ચાહીશું કે મૃત્યુની પેલે પાર શું છે અને એ નાના બાળક સ્વરૂપે તમારા પર જે ઠોકી બેસાડવામાં આવ્યું હતું કે આ મોત એક ડર છે.. નર્ક છે... યાતના છે... આ બધી ખોટી માન્યતા છે. એવું સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

એણે વર્ષોથી એ જે હકારાત્મક વાકયો વાપરતી તે કહ્યાં...”

આ જીવનના અંતિમ સમયે.. હું મારા આત્માને આ દુનિયાની પેલે પાર લઈ જાઉં છું.. જયાં સરળતા એ.. આનંદ છે.. એ આનંદી વ્યકિતઓને જોવા હું ઉત્સાહિત છું.

“ભગવાન સાચે જ મારી સામે છે.. હું સહી સલામત અને પ્રેમભરી છું.”

“આ રીત સરળ અને આરામદાયક છે,” તેણીએ કહ્યું... “જો તમે એમ બોલતા રહો કે આ સારી છે તો તમે ડર અનુભવશો નહીં....”

અને આમ પણ મૃત્યુની પેલે પાર શું છે તેની આપણને કોઈને કંઈ ખબર નથી.

“સાચી વાત... કોઈને ખબર નથી, એવી ઘણી વ્યકિતઓ એ વિષે જાણવાનો દાવો કરે છે પણ ખરેખર એ પોકળ છે તે વિષે કોઈની કાંઈ જ ખબર હોતી નથી. આપણે લોકોને આરામદાયક મૃત્યુ વિષે વિચાર કરવાનું કહેવાનું છે. કોઈ પણ ઉંમરે... જો મૃત્યુ આવે તો શાંતિથી સ્વીકાર્ય છે તેવું કહેતા રહેવાનું છે તો ભલે હું દુ:ખ ભરેલી જિંદગી જીવીશ. મારું મોત સારું જ હશે એવું કેમ લાગે છે તમને ?”

“એવું મને એટલે લાગે છે કારણ ઘણાં અગત્યનાં કામ કરવાનાં મારે હજી બાકી છે... હું હંમેશાં થોડું જોખમ લઈને ચાલું છું.. જયારે હું જિંદગી જીવવા માંગું છું તો જિંદગી પણ ચાહે છે કે હું સારું જીવું.....

ખરેખર એવું બન્યું. એ અમારી છેલ્લી મિટિંગ હતી. હું મારા હોટલના રૂમમાં પ્રેમથી છલોછલ થઈને અને ખૂબ પ્રશંસા લઈને અને જીવન બદલાય તેવા અનુભવો લઈને આવી... હું ધન્ય હતી કે મને એક આવી અદ્દ્ભુત સ્ત્રી સાથે આટલો સમય ગાળવા મળ્યો. જો રૂમનો દરવાજો ખોલ્યો. મને ખબર હતી કે હવે પછીની મારી દુનિયા પહેલા જેવી નહી જ હોય... અંદરથી એક શકિત મને કહી રહી હતી... જિંદગી તને ખૂબ ચાહે છે.

થોડા દિવસ પછી, વાનકુવરથી પાછી ફરી ત્યાર બાદ હું વિચારતી હતી આ પુસ્તક પૂરું કેવી રીતે કરવું.. છેલ્લા શબ્દો શોધવાની જહેમત કરતી હતી, પછી એ અંતને કહ્યું તું જ મને શોધી કાઢ.

થોડા દિવસ પછી જવાબ મળી ગયા... એક ઈ.મેઈલ લુઈસ તરફથી આવ્યો.. એઈડ્સથી મૃત્યુ પામનાર વ્યકિતએ એને એક પત્ર મોકલ્યો હતો.. તે હતો.. જે એક અંત તરીકે એકદમ બરાબર હતા.

વહાલા લોકો,

આ એક કુદરતી વિચાર છે આ દુનિયા છોડીને બીજી દુનિયામાં જતી વખતે.. કે આપણે બધા આમાંથી પસાર થવાના જ છીએ. જેટલો શાંતિદાયક આ અનુભવ હશે.. એટલું સરળ મૃત્યુ મળશે.. અહીં એ વાતો છે જે હું જાણું છું

આપણે હંમેશા સલામત છીએ

આ ફકત એક બદલાવ છે.

જ્યારથી આપણે જન્મ્યા છીએ.

આપણે પરમ ચેતિની આગોશમાં આવવાની તૈયારી કરીએ છીએ. વધુ ચિરાગ સાથે..

તમારી જગ્યા એવી શોધો યાં વધુ રોશની અને શાંતિ મળે..

દેવદૂતો તમારી આસપાસ હોય...

તેઓ તમારો રસ્તો સુઝાડતા હોય...

છતા તમે તમારો જવાનો સમય શોધતા હોય...

જે તમારા માટે અનુકૂળ હોય...

બધું બરાબર થાય... સમયસર થાય.

આ સમય તમારા માટે આનંદદાયક વીતે...

પુન: જીવિત થવા માટે...

ફરી એક નવું ઘર પામવા માટે હોય...

બધા માટે આમ જ થાઓ. □

સારવાર આપતી વખતે :-

હું મારી જાતને ચાહું છું અને મારી જાતને માફ કરી શકું છું.

હું મારી જાતને મારા ગુસ્સો, ડર, હતાશા માટે માફ કરી શકું છું. જેને કારણે મારા શરીરને નુકસાન થયું.

હું સારવાર માટે યોગ્ય છું.

હું સારવાર કરી શકાય તેટલું મૂલ્ય ધરાવું છું.

મારા શરીરને ખબર છે (પોતાની સારવાર કેવી રીતે કરવી) **જાતે સાજા કેવી રીતે થવું. :-**

હું મારા શરીરને જરૂરી પૌષ્ટિક તત્વો આપું છું.

હું સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક લઉં છું.

હું મારા શરીરના દરેક હિસ્સાને ચાહું છું.

હું અનુભવું છું કે નિર્ભય ઝરણું મારા શરીર પરથી વહી રહ્યું છે, જે મારા શરીરનો તમામ કચરો, ગંદકી વહાવીને લઈ જઈ રહ્યો છે.

મારા તંદુરસ્ત કોષો દરેક દિવસે વધુ તંદુરસ્ત થતા જાય છે.

મારી સારવાર મારું શરીર કરશે જ તેવો મને વિશ્વાસ છે.

મારા શરીરને સ્પર્શતો દરેક હાથ મારા માટે સારવાર ભર્યો છે.

મારા ડોકટરો આશ્ચર્ય અનુભવે છે કે કેટલું ઝડપથી મારું શરીર સાજું થઈ રહ્યું છે.

દરરોજ હું વધુ ને વધુ સારી તંદુરસ્તી મેળવતી રહું છું.

હું મારી જાતને ચાહું છું.

હું સહી સલામત છું.

જિંદગી મને ચાહે છે.

હું સંપૂર્ણ છું.. અને તંદુરસ્ત છું.

પસંદ કરેલા અમુક હકારાત્મક સદ્‌વિચારો

જ્યારે તમે સવારે જાગીને સૌ પ્રથમ તમારી આંખ ખોલો ત્યારે......

ગુડમોર્નિંગ પથારી, આખી રાત આરામ આપવા બદલ આભાર .. હું તને ચાહું છું.

ડાર્લિંગ.. (તમારું પોતાનું નામ) આ આશીર્વાદભર્યો દિવસ છે.

બધું બરાબર છે. મારે આજે જે જે કાર્યો કરવાના છે. તે બધા માટે મારી પાસે પૂરતો સમય છે.

બાથરૂમમાં અરીસા સામે જોઈને :-

ગુડ મોર્નિંગ (તમારું નામ) હું તને ચાહું છું. ખરેખર ખૂબ ચાહું છું.

આજે આપણને ખૂબ સારા અનુભવો થવાના છે.

તે ખૂબ સરસ લાગે છે.

તારો મેકઅપ, હેરસ્ટાઈલ સુંદર છે.

તું જ મારા માટે સર્વોત્તમ છે.

આજે આપણે અદ્‌ભુત દિવસ પસાર કરીશું.

નાહતી વખતે :-

હું મારા શરીરને ચાહું છું, મારું શરીર મને ચાહે છે.

નહાવાનો આનંદ જ ખૂબ અનેરો છે.

પાણી કેટલું સરસ છે.

હું એ બધાને આભારી છું જેમણે આ નાહવાની રીત અને સાધનો શોધ્યા છે.

મારું જીવન આશીર્વાદ સમાન છે.

હું સારા વિચારોથી આજે આખો દિવસ નાહીશ.

બાથરૂમમાં :-

મારું શરીર મને ચાહે છે અને હું મારા શરીરને. એટલે શરીરનો બધો કચરો સરળતાથી બહાર નીકળી શકે છે. જેની હવે મારા શરીરમાં કોઈ જરૂરત નથી.

ખાવું, પચવું, પોષાવું બધું જ મારા શરીરમાં બરાબર થાય છે.

કપડાં પહેરી તૈયાર થતી વખતે :-

હું મારો કબાટ પસંદ કરું છું.

તૈયાર થવું મારા માટે સરળ છે.

હું સૌથી સારા કપડાં પહેરવા પસંદ કરી શકું છું.

હું મારા કપડાંમાં આરામદાયક અનુભવ કરી શકું છું.

હું જે વખતે જેવી જરૂર હોય તેવા કપડાં મારા માટે પસંદ કરી શકું છું.

રસોડામાં :-

હેલ્લો કિચન, તું મારી સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર છે. હું તારી પ્રશંસા કરું છું.

તું અને તારાં સાધનો-વાસણો મને સ્વાદિષ્ટ રસોઈ કરવામાં મદદ કરો છો.

મારા ફ્રીજમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક છે.

હું સ્વાદિષ્ટ અને પ્રૌષ્ટિક ખોરાક બનાવું છું.

તું મને આનંદમાં રાખે છે.

હું તને ચાહું છું.

જમતી વખતે :-

હું આભારી છું આ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાકની.

હું ખોરાકને ચાહું છું.

હું પૌષ્ટિક અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક પસંદ કરું છું.

જમવું એ હસતા રમતા કરવાની પ્રક્રિયા છે, જેનાથી પાચન સરળતાથી થાય છે.

મારું શરીર સારા ખોરાકને કારણે મોટો આભાર માને છે.

હું મારા પરિવાર માટે તંદુરસ્તીભર્યું જમવાનું પસંદ કરું છું.

અમે બધા તંદુરસ્ત છીએ.

અમે સાથે બેસી, આનંદદાયક વાતાવરણમાં જમીએ છીએ.

છોકરાઓને નવો ખોરાક ગમે છે.

મારું શરીર દરેક કોળિયે વધુ આરોગ્યપ્રદ બનતું જાય છે.

કામ કરતી વખતે :-

હું બધા સાથે સહકારથી કામ કરું છું.

બધાને હું ચાહું છું. બધા મને ચાહે છે.

કામ કરવામાં મારા સહકર્મચારીઓ સાથે મને આનંદ મળે છે.

હું બધું જ કામ કરી શકું છું. અહીં મને ખૂબ ગમે છે.

મારા કાર્યથી મને સંતોષ છે.. મારું કામ બધાં વખાણે છે.

મારા બોસ મારાથી ખુશ છે.

આ મારા માટે યોગ્ય કામ છે.

આ જગ્યા હવા-ઉજાસ-આનંદ-ઊર્જા-સહકાર-હૂંફ બધું જ પર્યાપ્ત માત્રામાં આપે છે.

આ કામ દ્વારા મને પૂરતા પૈસા મળે છે. આથી હું ખુશ છું.

મુશ્કેલીભર્યા સમયે :-

હું આ સમયનો સામનો પ્રેમથી કરું છું. તે પસાર થઈ ગયો છે.

મને ફક્ત સારા અનુભવો જ મળે છે.

મને બધા પ્રેમથી સત્કારે છે.

હું મને અને જિંદગી પણ મને ચાહે છે.

બધું બરાબર છે. એટલે હું પણ બરાબર છું.

બધું મારા સારા માટે જ થઈ રહ્યું છે દરેક પરિસ્થિતિ મને વધુ નિખારે છે. હું સલામત છું.

દરેક પ્રશ્નનો ઉકેલ મારા માટે શાંતિભર્યો જ આવે છે. બધાને ગમે એવો જ હોય છે.

મને બધાં જ ક્ષેત્રે પ્રેમ, હૂંફ, શાંતિ મળે છે.

પ્રગતિ માટે :-

હું જયાં જાઉ છું મને પ્રગતિ જ મળે છે.

મને હંમેશા શાંતિ, સુખ, સમૃદ્ધિ, પ્રસિદ્ધિ, પ્રગતિ મળે છે.

હું બધું જ પ્રેમપૂર્વક અપનાવું છું.

જિંદગીએ મને બધું જ આપ્યું છે.

હું જિંદગીમાં વિશ્વાસ રાખું છું કે એ મારી સંભાળ લેશે જ.

મારી દરેક જરૂરિયાતો પૂરી થાય છે.

પ્રગતિ ખૂબ સારી રીતે કરું છું.

□



શેરિલ અને લુઈસ
વચ્ચેની
આ નિખાલસ
વાતચીત
તમને સશક્ત કરશે.
તમારું હૃદય ખોલશે
અને
તમે જે અપવાદરૂપ
જિંદગીનાં
સ્વપ્નો જોયા હતાં
તે સર્જવા માટે
જરૂરી ઓજાર
તમને આપશે.

Shree Gajanan Pustakalaya
Since 1928
"THIS EDITION IS LICENSED BY
HAY HOUSE PUBLISHERS (INDIA) PVT. LTD"

ISBN 978-93-81109-94-6
02816
9 789381 109946
Anokhi Zindagi
www.gajananbooks.in ₹ 100/-